భారతదేశములో

శిశుసంరక్షణ

రచన :

డా. ఎస్. టి. ఆచార్, ఎం.డి., ఎఫ్ ఆర్.సి.పి. (సి)

అనువాదం :

శ్రీమతి ఏ. సి. కృష్ణారావు, ఎం.ఏ., ఎల్.టి.



ఆదర్శగ్రంథమండలి, విజయవాడ

SISU SAMRAKSHANA
(TELUGU)

Translation of
Child care in India
by

Dr. S. T. Achar, Madras.

Translated by
Srimati A. C. Krishna Rao.

First Edition
5000 Copies
June 1959
Printed at
Victory Press, Vijayawada.

Price : 1-80

దక్షిణభాషాపుస్తకసంస్థ సహాకారమున ప్రకటితము

పరిచయము

ప్రజాసామాన్యానికి ఆకర్షకంగా, విశేషోపయోగ కరంగా ఉండే పుస్తకాల ప్రచురణకు దోహదం చెయ్యాలనే సంకల్పంతో దక్షిణ భారత పుస్తకసంస్థ లోగడ కొన్ని పుస్తకాలను ప్రచురింపచేసింది. ఆ ప్రచురణవలన కలిగిన అనుభవంతో ఇప్పుడు మరికొన్ని పుస్తకాలను వివిధ ద్రావిడభాషల లోకి అనువాదంచేయించి ప్రచురింపజేస్తూంది. పాఠకులలో భిన్నభిన్న అభిరుచులకు తగినట్టు ఈ పుస్తకాలను శ్రద్ధగా ఎన్నికచేశారు. అందువల్ల మానవజీవితానికి సంబంధించిన వివిధవిషయాలను గురించిన రచనలు ఇందులో ఉండటం సహజం. భారతమహానాయకుల జీవితచరిత్రలు, వారు చేసిన ఘనకార్యాలు వివరించే గ్రంథాలు ఈ ద్వితీయ గ్రంథపరంపరలో ఒక శాఖ. మన దేశశ్రేయస్సుకోసం, అభ్యుదయం కోసం ఆ మహాపురుషులు ఏమిచేసినది, వారికి తా మెంత ఋణపడివున్నది, ప్రజలకు ముఖ్యావశ్యకములైన హక్కులను సంపాదించటానికి వా రెన్నెన్ని పాట్లుపడినది ముందుతరాల వారంతా తెలుసుకొనిఉండటం మంచిది.

తత్త్వశాస్త్రం, మతం, విజ్ఞానశాస్త్రం, సాహిత్యం— ఈ గ్రంథపరంపరలోని ఇతర శాఖలు. కథానికలు, ప్రాచీన కళాసంపదలను అభివర్ణించే గ్రంథాలుకూడా ఇందులో ఉండటం ముదావహం. నాటకకళ, శిల్పశాస్త్రం, పురావస్తు పరిశోధనలు, నిరతాద్భుతావహములైన దాక్షిణాత్య దేవాలయాలను గురించిన గ్రంథాలు ఈ పరంపరలో ఉన్నవి. విజ్ఞాన

వికాసదాయకములైన భిన్నభిన్న విషయాలను గురించిన ఈ గ్రంథాలు ప్రజలను విశేషంగా ఆకర్షింపగలవని, ఆవిధంగా ఇట్టి ప్రచురణలకు ముందు ముందు విస్తార ప్రచారం కలుగ గలదని నా విశ్వాసం.

దక్షిణభారత భాషలలోని ఉత్తమ గ్రంథాలు కొన్నింటిని మిగిలిన దాక్షిణాత్యభాషలలోకి అనువదింపచేయటం ఈ ద్వితీయ గ్రంథపరంపరలోని మరొక ప్రశంసనీయమైన విశేషం. ఈ పుస్తకాలన్నీ పూర్తిగా వెలువడినప్పుడు, విద్యావంతులలో ఎక్కువమందిని వివిధవిషయాలను గురించిన జ్ఞానాసక్తి గల పాఠకులుగా ఆకర్షించి ఆ జ్ఞానపిపాసను తృప్తిపరచటానికి యోగ్యమైన గ్రంథాలనుకూడా వారికి అందజేసినట్లు అవుతుంది.

ఈ దక్షిణభాషా పుస్తకసంస్థ ఆశయాలు శీఘ్రగతిని సఫలంకాగలవని ఆశిస్తున్నాను.

మద్రాసు.
7-10-58

ఎ. ఎల్. ముదలియార్
వైస్-ఛాన్సెలర్
మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయం.

ఉపోద్ఘాతము

"ప్రతిబిడ్డకు—

పుట్టుక మొదలు బాల్యదశ తీరునంతవరకు ఆరోగ్య సంరక్షణ,

నియమితకాలములలో ఆరోగ్యపరీక్ష,

క్రమము తప్పక దంతపరీక్ష,

అంటువ్యాధులనుండి రక్షణ,

పరిశుభ్రమైన ఆహారము, పరిశుభ్రమైన త్రాగునీరు, పరిశుభ్రమైన పాలు లభించునను హామీ..."

"ప్రతిబిడ్డకు—

ప్రేమాదరణలు, భద్రత సమకూర్చగల ఒక యిల్లు, అట్టియిల్లు లోపించినవారికి, యింటితో సమమైన వాతావరణముగల పెంపుడుగృహము"

"ప్రతిబిడ్డకు—

బిడ్డల అవసరములను గుర్తించి, తదనుగుణముగా నేర్పాట్లు గావించునట్టియు,

శరీరమును, మనస్సును, ప్రమాదములనుండి, వ్యాధులనుండి, బాధలనుండి రక్షించునట్టియు,

ఆటపాటలకు, విశ్రాంతి వినోదములకు, సువిశాలమై, సురక్షితమైన ప్రదేశములను సమకూర్చునట్టియు,

బిడ్డలయొక్క సాంస్కృతిక, సాంఘిక అవసరములను తీర్చునట్టియు—

సమాజము."

"సంఘవ్యతిరేక మన స్తత్వముగల ప్రతిబిడ్డకు :

సంఘబహిష్కృతగా పరిగణింపబడక, బాధ్యతాయుత మైన సమాజములో, ఎప్పటికైనా సరియైనత్రోవకు తేవలె నన్న దృష్టితోను, బుద్ధికుశలతతోను కూడిన ఆదరణను పొందెడు హక్కు."

"ప్రతిబిడ్డకు—

జాతి, వర్ణ, స్థితి వివక్షతలేని సమానహక్కులు."

పిల్లల అధికారపత్రమునుండి.

సామాజికవ్యవస్థలో పిల్లలు ప్రధాన సభ్యులుగా నెల్ల ప్పుడునూ గుర్తింపబడియేయున్నారు. అయినప్పటికినీ, పిల్లల ఆరోగ్యాభివృద్ధినిగూర్చిన గట్టిప్రయత్నములు, క్రమమైన, దేశవ్యాప్తమైనస్థాయిలో, ప్రపంచమంతటనూ, నూరేండ్లుగా మాత్రము ప్రారంభమైనవి. వైద్యవిజ్ఞానము పెరుగుచున్న కొలది, మూఢనమ్మకములతోగూడిన మంత్రములు, చుర కలు పోయినవి. శాస్త్రసమ్మతమైన విధానము లనుసరింప బడుచున్నవి. ప్రజాసామాన్యములో, సామాన్య ఆరోగ్య మునుగూర్చి బలవత్తరముగా పెరిగిన శ్రద్ధయే, ఈ శతాబ్ద ములో పిల్లలఆరోగ్యవిషయములో జరిగిన, విపరీతమైన యభివృద్ధికి కారణము. త్రాగునీటి పరిశుభ్రతకు, మురికినీటి పారుదలకు జరిగిన ఏర్పాట్లు, ఆహారపదార్థములలో శక్తిని, అంటువ్యాధులవ్యాప్తిని నిరోధించునట్టి ప్రజారోగ్యశాసన ములు కారణములుగా, బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యప్రమాణము హెచ్చి, నిరోధించగల అంటువ్యాధులు కొంచమించుమించు గా నిర్మూలింపబడినవి. భారతదేశములో, ఈ విషయమందు,

యిప్పుడిప్పుడే కొంచము శ్రద్ధ ప్రారంభమైనది. ఇతర దేశముల యొక్క యనుభవమును గ్రహించి, గట్టి పట్టుదలతో కృషిసాగించిన అనతికాలముననే యిచటి పిల్లలఆరోగ్యము పెంపొందగలదని విశ్వసింపవనగును.

భారత దేశములోనూ, తత్పరిసర దేశములలోనూ, బిడ్డల పెంపకము విషయములో తల్లిదండ్రుల ఉపయోగార్థము యీ పుస్తక ముద్దేశించబడినది. ప్రపంచమంతటా, పిల్లల పెంపకము విషయములో తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తవలు పురాతన సాంప్రదాయములను, కుటుంబపద్ధతులను, అనుసరించుచుందురు. పాలువట్టుట, స్నానము చేయించుట, విరేచనమునకు మందునిచ్చుట, యింకనూ, పిల్లలయొక్క మానసిక, శారీరక ప్రవర్తనలను తీర్చిదిద్దుట—ఇట్టి ప్రతియొక్కవిషయమందును, సంప్రదాయప్రభావముకన్పటుచునేయుండును. మామూలుజబ్బులకు మందులిచ్చుటలోను, క్షయ, కుష్ఠు, గోరింపు దగ్గు (Whooping Cough), అంగుడువాపు (Diphtheria), అతిసారము మున్నగు అంటువ్యాధులనిరోధనలోను, ముఖ్యంగా భారత దేశములోను, యితరతూర్పు దేశములలోను ప్రాచీన సాంప్రదాయములు ప్రవేశిస్తూవుండును. ఈ సంప్రదాయములలో కొన్ని మంచివి, అనుసరింపదగినవి కావచ్చు. అయితే, కొన్నిదశాబ్దములుగా, పాశ్చాత్య దేశములలో జరుగుచున్నట్లు, నిరోధించగలఅంటువ్యాధులను, పూర్తిగా నిర్మూలించిగాని అధమపక్షము వాటిప్రాబల్యాం తగ్గించిగాని, మనముకూడ, పుష్టిగల, ఆరోగ్యశోభితులైన బిడ్డలనుపెంచుకోవలెనన్న, మన పాతపద్ధతులు కొంత మార్చవలసియున్నది.

శిశువుకు, పుష్టికరమైన, సహజమైన, తల్లిపాలు లభించుట ఎట్లు? ఎప్పుడు ఏ పరిస్థితులలో తల్లిపాలకుతోడు పోతపాలు ప్రారంభించవలెను. పిల్లలపోషణవిషయంలో, భారతదేశంలోని వివిధప్రాంతాలల్లో వ్యాపించియున్న అభ్యాసములెవ్వి; వానిలో రావలసినమార్పులెవ్వి ?—ఇత్యాదివిషయములు కొన్ని "పిల్లలపోషణ" అను అధ్యాయంలో వివరింపబడినవి.

"మా బిడ్డ సరిగా పెరుగుచున్నదా?" ఇది మామూలు ప్రశ్న. పిల్లల పెరుగుదల సామాన్యముగా నెట్లుండవలెను. సాధారణపద్ధతిలో వారు పెరుగకుండుటకు కారణములెవ్వి? ఈవిషయము, "పిల్లలపెరుగుదల-వికాసము' అను నధ్యాయంలో, తల్లిదండ్రుల కర్థమగునటు వివరింపబడినది.

చిన్నపిల్లలను బాధించు సామాన్యవ్యాధులు — అతిసారము, కడుపునొప్పి, దగ్గు,జ్వరము, కడుపులోపాములు, చర్మవ్యాధులు. ఇవి ఎప్పుడు వచ్చును, వీనితో బాధపడు పిల్లలవిషయములో తల్లిదండ్రు లెట్టి శ్రద్ధవహించవలెను— అన్నవిషయము "పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు" అను నధ్యాయములో తెలుపబడినది.

మామూలుదగ్గుకాదు, గోరింపుదగ్గని ఎలాగ్రహించడం? మామూలు గొంతునొప్పికాదు, అంగుడువావని ఎలా తెలిసికొనడం ? తనబిడ్డకు యీ జబ్బులురాకుండా ఎలా జాగ్రత్తపడడం? తనబిడ్డలలో నొకరీ వ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, మిగతాపిల్లల నెట్లా కాపాడడం? ఇవి యిరుగుపొరుగు పిల్లలకు వ్యాపించకుండా ఎలా శ్రద్ధతీసికొనడం ? ఈ విష

యములన్నియు "అంటువ్యాధులు" అను నధ్యాయములో విశదీకరించబడినవి.

దురదృష్టవశాత్తు, భారతదేశంలో, క్షయవ్యాధి, చిన్న పిల్లలలో ప్రబలియున్నది. అందువలన, క్షయవ్యాధికి ప్రారంభ సూచనలెవ్వి? బిడ్డకు క్షయవ్యాధి సోకినదని ఎలా గ్రహించడం? ముఖ్యంగా, క్షయవ్యాధిగాని, భారతదేశంలో, అనేక ప్రదేశాలలో, ఎక్కువగా వ్యాపించియున్న కుష్టువ్యాధిగాని, పిల్లలకు అంటకుండా ఎలాజాగ్రత్తపడడం? ఈ వివరములన్నీ "క్షయవ్యాధి" అనే ప్రత్యేకఅధ్యాయములో తెలుపబడినవి.

ఐదుసంవత్సరముల మీ బిడ్డ, నిదురించుచునే పడక మీద మూత్రవిసర్జనము చేయునా? వాని కప్పుడప్పుడు పిచ్చి కోపమువచ్చుచుండునా? వాడు విపరీతముగా సిగ్గుపడుచుండునా? ముఖ్యమైన సమస్యలు కొన్ని తుది అధ్యాయములలో వివరింపబడినవి. పరాధీన బాల్యదశనువీడి, స్వతంత్రమైన యవ్వనవికాసమును బొందుచున్న మీ బిడ్డయొక్క నడవడికను, పెంపును, చక్కగా అర్థముచేసికొనుటకు, మీకీ పుస్తకము తోడ్పడగలదని ఆశించుచున్నాను.

విషయసూచిక

బొమ్మల పట్టీ

భారతదేశములో

శిశు సంరక్షణ

అధ్యాయము 1

అప్పుడే పుట్టిన పసిపాప

"ఈ నా రెండవపాప మొదట పుట్టియుండకూడదూ ..." అన్నదట ఒక తల్లి పరిహాసముగా—మొదటిబిడ్డకంటె రెండవబిడ్డను పెంచుట సులభమైనదన్న కారణముగా. అప్పుడే పుట్టిన శిశువురూపమును మొదటిమారుగా పరిశీలించిన ఏ తల్లియు ఆశ్చర్యపడకపోదు. మనము బొమ్మలపుస్తకాలలో చూచే, గులాబిబుగ్గలతో చిరునవ్వొలికించే చిటుపాప కాదది. దానిచర్మముపైన జిడ్డుపదార్థము పూసినట్లుండును. గర్భస్థశిశువున కది రక్షకద్రవము. చర్మ మొకించుక ఎఱ్ఱవాఁగుగా మచ్చలు తేలియుండును. ఒకొక్కప్పుడు శిశువు వీపుమీదను, చేతులమీదను సన్నని నూగువంటి రోమము లుండును. కొన్నివారములలో యీ నూగు రాలిపోవును. మెడపైన ఎఱ్ఱని దద్దులుండవచ్చును. రెండుసంవత్సరములలో నివి అణగిపోవచ్చును. వీపుపై ఊదామచ్చలు అరుదుగా కన్పింపవచ్చును. ఇవి అంత లెక్కలోనివికావు. కాన్పుసమయములో గట్టిగా నొక్కబడుటవలన తల కోలగా, పైకి బుడుపుదేలి యుండును. కొన్నిరోజులకీ బుడుపు సర్దుకొని మామూలు ఆకార మేర్పడును. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులందరును ఒకేబరువు తూగరు. ఒకొక్కశిశువు 9 లేక 10 పౌనులుకూడ తూగవచ్చును. మఱియొక శిశువు 6 లేక 5½ పౌనులే తూగవచ్చును. తక్కువతూగినందున నష్ట మంతగా

లేదు. మగశిశువులు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును. మొదటిబిడ్డకంటె తరువాతకాన్పులబిడ్డలు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును, నెలలుతక్కువబిడ్డలు 5 పౌనులబరువుకూడ నుండక బలహీనముగా, ప్రత్యేకశ్రద్ధతో సంరక్షింపవలసిన ట్లుగా నుందురు. మంచి ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులకుగూడ ఒక్కొక్కప్పుడు మూడు లేక నాల్గవరోజున కామెర్ల వలన ఒడలు, కండ్లు పచ్చబడును. ఒకవారమురోజులలో అది తిరిగి తనంతటతానుగా మందులేకుండగనే తగ్గిపోవచ్చును. దాని వలన శిశువునకు బాధ ఏమియు నుండదు. ఒక్కొక్కప్పుడు మొదటిదినమే శిశువునకు కామెరలు కనిపించవచ్చును. పచ్చ దనము ముదిరి, బిడ్డ పాలిపోయి,మందకొడిగా కన్పట్టవచ్చును. అపుడు వైద్యసలహా పొందవలెను. కొంతమంది శిశువులకు రొమ్ములు వాచియుండును. కొన్నిరోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపో వును. మనము మాత్రము వానిని పుద్ది మర్దనచేయకూడదు. శిశువుకు 1½సం॥ నిండునప్పటికి మాడు గట్టిపడును.

శిశువు భూపతనమైనదాదిగా ఏడ్చుట, తుమ్ముట, దగ్గుట, పాలుకుడుచుట—ఈ పనులుమాత్రమే నేర్చియుం డును. ఇందువలన కొంతవఱకు సజీవముగానుండుటకు వీలు కలుగుచున్నది. ఇంతకుమించిన ప్రతివిషయమునను శిశువు పూర్తిగా తనతల్లిపై నాధారపడియుండును. పసితనములో నింత పరాధీనత, దీర్ఘమైన బాల్యదశలమూలముగా, ఇతర జంతుజాలములకు భిన్నముగా మానవుడు మేధావి కాగలుగు చున్నాడు. ఉదాహరణకు—ఆవుదూడ పుట్టినవెంటనే తన కాళ్ళపై నిలబడగలదు. రెండుసంవత్సరములకే యీాతకు

రాగలదు. మనుష్యశిశువున్ననో—దాని కదలికల కొక పద్ధతి, క్రమము ఉండదు. శరీరమంతయు నొక ముద్దగా పైకి ఎత్తవచ్చును. చూపునిలుపదు. ఒకకన్ను ఒకవంక, మరియొక కన్ను మఱియొకవంక చూడవచ్చును. అందువల్ల మనము మెల్ల కన్నని భయపడనవసరము లేదు. కొన్నివారములలో చూపు నిలుపుట నేర్చుకొనును. పుట్టినప్పటినుండి శిశువు వెల్తురును గుర్తింపవచ్చును తనలో తాను ఏదో నవ్వుకొనుచు నుండ వచ్చును. అయినను రెండు నెలలు నిండినతరువాతగాని తల్లి ముఖము గుర్తించి నవ్వడు. ఆకస్మికధ్వనులు, పెద్ద చప్పుళ్ళు గుర్తించు శిశువు క్రమముగా మనిషిగొంతుక కనిపెట్టగలు గును. ఏదిఎవరిగొంతుకని తెలిసికొనలేనప్పటికిని-మనిషిమాట విని ఏడుపుమానును. నెచ్చగా కప్పిపెట్టినను, ఎవరైనా మెల్లగా స్పృశించినను, వీపుమీద నెమ్మదిగా తట్టినను వానికిష్టము.

శిశువులకు బరువుతక్కువైనప్పటికిని చర్మభాగ మెక్కు వగా నుండును. అందువలన పెద్దవారికంటె శిశువులు చాల త్వరగా వేడెక్కుదురు. అంత త్వరగా తిరిగి చల్లబడుదురు. కావున వాతావరణము, శీతోష్ణస్థితి ఆకస్మికమార్పులు చెం దెడి ప్రదేశములందు పిల్లలకు సమయానుకూలముగా దుస్తుల నతిశ్రద్ధతో మార్చుచుండవలయును. వేసవికాలమున మెత్తటి మొలగుడ్డ, ఛాతీకి పల్చని అంగీకాని, గుడ్డకాని చాలును. చలికాలములో నూలుచొక్కాపైన ఉన్నిచొక్కా తొడుగ వచ్చును. ఎప్పుడును చర్మమునకుదగ్గఱగా మెత్తని నూలు బట్ట తొడుగుటయే మంచిది. ఉన్నితాకుడుకు చర్మము చిఱ చిఱలాడును.

బొడ్డుపేగు :

కత్తిరించగా మిగిలిన బొడ్డుపేగుముక్క సాధారణముగా ఏడురోజులకే ఎండి, రాలిపోవును. ఒక్కొక్కశిశువునకు ఇంకను కొంత ఆలస్యముగా రాలవచ్చును. ఇది రాలిన వెంటనే బొడ్డుపైభాగము కొంచెము పచ్చిపచ్చిగా నున్నప్పటికిని, త్వరలోనే ఆరిపోవును. బొడ్డురాలునంతవరకు, దానిని ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి ఆరుటకుగాను అప్పుడప్పుడు సారాయి (Spirit)తో అద్దుచుండవలెను. క్రిమిరహితముగా నుడుకబెట్టిన వలగుడ్డ (gauze) మడిచి, బొడ్డుపై నుంచి కదలకుండ కట్టుకట్టవలెను. స్నానపునీటివలన బొడ్డు తడిచి పుండుగాకుండుటకు, బొడ్డు రాలునంతవరకు స్నానము చేయించకుండుట చాల మంచిది. మలవిసర్జనానంతరము, మెత్తటిగుడ్డతడిపి, ఆయాస్థలములు పరిశుభ్రపరచిన చాలును. చర్మపు ముడుతలకు కొబ్బరినూనె, లేక నువ్వులనూనె, లేక పేరఫిన్ ద్రవము (Liquid paraffin) పూయవలెను. అట్లు పూయుటకుముందు ఆ చమురును మరుగునీటిలో 10 లేక 15 నిముషములు వేడిపెట్టి, క్రిమిరహితము చేయవలెను. లేకున్న శిశువు యొక్క సున్నితమైన చర్మమునకు చమురులోని క్రిములవలన హానికలుగవచ్చును. ఈ కాలములో అనేక ప్రసూతిగృహములందు, శిశువు పుట్టినవెంటనే స్నానముచేయించుటలేదు. ముఖమును, రక్తముచే మలినములైనభాగములను మాత్రము కడిగి సరిపెట్టుచున్నారు. బొడ్డుకట్టు ప్రతిదినమును మార్చనవసరములేదు. సారాయితో బొడ్డుచుట్టును తుడిచి పరిశుభ్రముచేసిన చాలును. తల్లిగాని, దాదిగాని అన్నిచేతులతో

పాపబొడ్డును తాకరాదు. బొరిక్ లేక సల్ఫాపౌడరు అద్దుట వలన చెక్కుగట్టును. కనుక ఏ పౌడియు అద్దకుండుట శ్రేష్ఠము. క్రిమిరహితమైన గాజుగుడ్డ లేనిసందర్భములో, మెత్తని పరిశుభ్రమైన గుడ్డను, మసలునీటిలో ఉడికించి, చక్కగా ఆరబెట్టి ఉపయోగింపవచ్చును. బొడ్డుచుట్టు ఎఱుపుగాని, వాపుగాని కనబడిన తక్షణమే డాక్టరుకు జూపి, తగిన చర్యతీసుకొనవలెను.

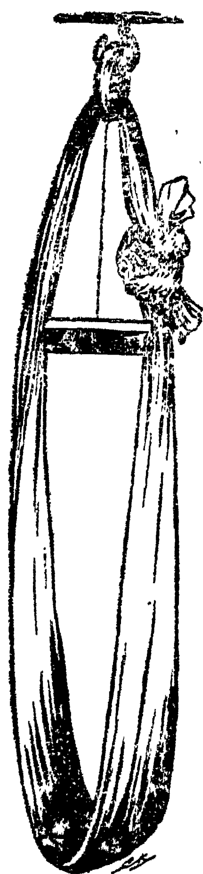
బొడ్డు :

బొడ్డు ఆరి రాలిపోయినతరువాత, పూర్తిగా మానుటకు కొన్నిదినములగును. అట్లు పూర్తిగా మానునంతవఱకును బొడ్డుకు క్రిములుసోకకుండ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి తగులనీయకూడదు. అందరు చేతులువేసి తాకకూడదు. మొలగుడ్డ బొడ్డును తాకకుండ దిగువగా కట్టుటవలన శిశువు యొక్క మూత్ర పురీషములు బొడ్డును మలినపరచవు. బొడ్డు ఒకవేళ రసికారుట ప్రారంభించిన, దానిని మరింత భద్రముగా కాపాడుచు వైద్యులసలహా తీసుకొనవలెను.

పాప పడక :

తల్లికిచేరువగా, అవసరమైనపుడు అందుకొన వీలుగా, పాపకు వేరు పడకవేసి పండుకొనబెట్టుట వాంఛనీయము. భారతదేశములో కొన్ని నెలలవఱకును పసిపిల్లలను తల్లులు తమ మంచముపైననే దగ్గరగా పండుకొనబెట్టుకుందురు. ఇది అంత మంచిపద్ధతి గాదు. ఒకొక్కప్పుడు తల్లి గాఢనిద్ర

పొందినపుడు ప్రమాదవశమున శిశువుపైకి దొరలుటజరుగును.

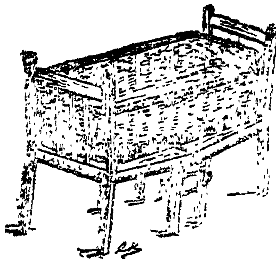


బొమ్మ 1.
గుడ్డ ఉయ్యెల

శీతాకాలములో ముఖ్యముగా ఉన్ని దుప్పటులనడుమ, తల్లి పొరలునపుడు శిశువు నలిగిపోవుప్రమాదము సంభవింపవచ్చును.)

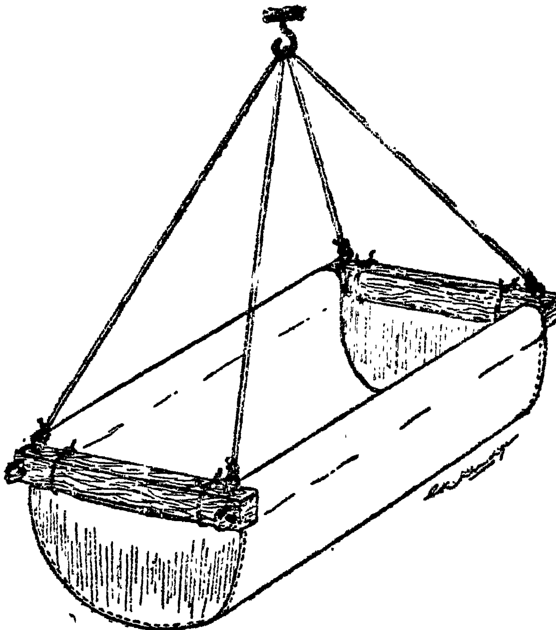
భారతీయులు—పాతచీరను ఇంటికప్పునుండి వేళ్ళాడదీసి, పిల్లలకు ఉయ్యేలకట్టుదురు.

ఇది డబ్బుఖర్చులేనివని కావచ్చును. కాని శిశువు ఇందు నిద్రపోయినంతకాలము ముడుచుకొని పడుకొనవలసియుండును—ముఖ్యముగా జలుబువలన ముక్కురంధ్రము లడుచుకొని, శ్వాసపీల్చుట కష్టమైనపుడు, ఇట్టిపడక శిశువు నిబ్బందిపెట్టును. కొనగలిగినయెడల పేముఉయ్యేల మంచిది. మైనపుగుడ్డతో కప్పిన సన్నని ఉన్ని పఱుపు అందులో పరచిన ఎప్పటికప్పుడు మైనపుతొడుగు కడిగి పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. పేముతొట్టిని పైకప్పునుండి (వేళ్ళాడగట్టవచ్చును. లేనిచో రెండుకుర్చీలను దగ్గరగా జేర్చి కట్టి, తొట్టిని వాటిపై నిలుపవచ్చును.



బొమ్మ 2. దగ్గఱగాజేర్చి కట్టిన రెండుకుర్చీలపై నమర్చిన పేము ఉయ్యెల.

మలయాళ దేశమున గుడ్డ ఉయ్యెల అంత ఎక్కువడబ్బుఖర్చు గాకుండగనే తయారుచేయుదురు. ఒక మందపాటి గుడ్డలో రెండు వెదురుబొంగులు దూర్చి, గుడ్డ దిగువభాగము చిన్నకొయ్యముక్కలకు ముడివేసి తొట్టెవలె చేయుదురు.



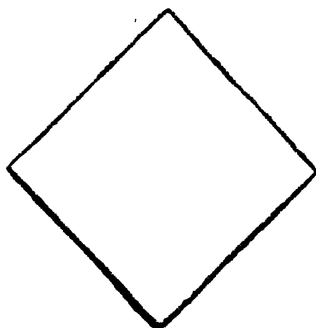
బొమ్మ 3. మలయాళదేశస్థుల గుడ్డ ఉయ్యెల.

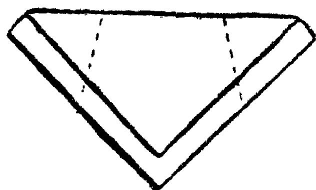
తొట్టెఅడుగున మైనపుతొడుగు వేసిన, సన్నపరుపు వేసి దూలమునుండి ఉయ్యెల వ్రేళ్ళాడగట్టుదురు. బిడ్డకు రెండు సంవత్సరములు నిండువఱకును దీని నుపయోగింపవచ్చును. మధ్యమధ్య గుడ్డతీసి ఉతికి, తిరిగి అమర్చవచ్చును. ధనికులైన వారు పిల్లలకొఱకు ప్రత్యేకముగాచేయు మంచము నుపయోగింపవచ్చును. దానితీగె మధ్యలో జారి, తొట్టివలె నుండ రాదు. పిల్లలు రెండుప్రక్కలకు దొరలినప్పుడుగాని, గభాలునలేచి నిలబడినప్పుడుగాని, పడిపోకుండుటకై రెండుప్రక్కలందును ఎత్తైన పలకలుండవలెను. లోపలవేసిన మెత్త స్థిరముగా, దిటవుగా నుండవలెను.

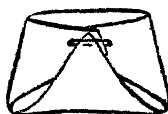
హిందూదేశములో అనేకగృహములందు పసిపిల్లలను ఉత్తచాపపైన గాని, నేలమీాద బట్టపరచి గాని పండుకొన బెట్టుదురు. తఱచు చాపలను పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. బహుశః ఇక ముందు ముందు కుటుంబాదాయము పెరిగిన కొలది, చాపమీాదపరచుటకు చిన్న మైనపుగుడ్డ కొనగల శక్తి వారికి కలుగవచ్చును. మైనపుగుడ్డ పరచినచో, శిశువు మూత్రపురీషములవలన చాప లంతగా చెడిపోవు. మలినమైన మైనపుగుడ్డను పరిశుభ్రముచేయుట సులభమైనపని.

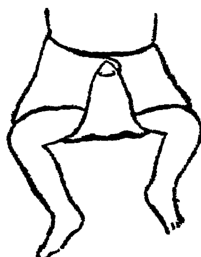
పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతిశిశువుకు మొలగుడ్డ కట్టుట అభ్యాసము. ఇందువలన అనేక ప్రత్యక్షలాభము లున్నవి. శిశువు మలమూత్రవిసర్జనచేసినపుడు, ఆ మాలిన్యము శిశువు దుస్తులకుగాని, తల్లి దుస్తులకుగాని, పరుపుగుడ్డలకుగాని అంతగా నంటదు. ఉష్ణదేశములలోగూడ నీ యభ్యాసము అనుసర

ణరోగ్యము. మలమూత్రములతో తడిసిన గుడ్డలో శిశువు ఎక్కువకాలము నానకూడదు. అట్లు నానుటవలన శిశువు





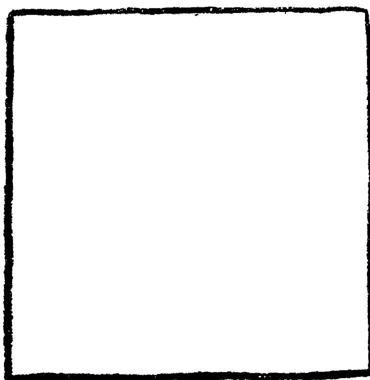
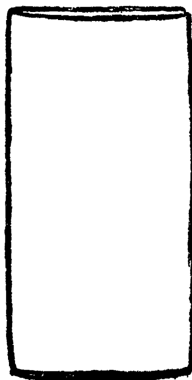
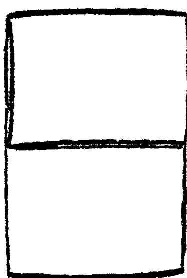
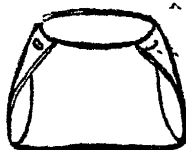




బొమ్మ 4. మొలగుడ్డలు చేయువిధము

చర్మముఒరిసి పుండగును. మొలగుడ్డ తడిసినవెంటనే తీసి, చర్మమును పరిశుభ్రముచేసి, పొడిగుడ్డతో అద్ది, చమురుతడిమి, తిరిగి మఱియొక మొలగుడ్డను కట్టవలెను. మొలగుడ్డలను

మామూలుసబ్బుతో ఉతికి, నీటిలో చక్కగా జాడించి ఆరగట్టవలెను. ఒకొక్కప్పుడు యీ గుడ్డలు ఘాటైన

బొమ్మ 5. మొలగుడ్డలుచేయు మరియొక విధము

అమోనియావాసనగొట్టును. అప్పుడు వానిని మరుగునీటిలో బాగుగా ఉడుకబెట్టవలెను.

మొలగుడ్డలు తయారుచేయుటకు మెత్తని నూలుబట్ట యేదైన నుపయోగింపవచ్చును. ముదుకబట్టయైనచో, శిశువు

సున్నితమైనచర్మము ఒరిపిడివలన గాయపడును. మలినమైన పాత్రిగుడ్డలు యింటినలుమూలలందును వెదజల్లక, ఒక మూతపాత్రలో భద్రపరచి, తరువాత ఉతుకనంపవచ్చును. మూతలేనిపాత్రమైనచో, ఈగ లీ మలినవస్త్రములపై వ్రాలి, అందలిక్రిములతో సహితము తిరిగి ఆహారపదార్థములపైనను, పాలబుడ్డిపైనను వ్రాలి మలినపరచును. పాత్రిగుడ్డలు పరిశుభ్రముగా లేనియెడల, శిశువునకు మొలగజ్జి వచ్చును. ఇండియాలో పట్టణములందు, యిండ్లయిరుకువలన, యీ విషయములు పాటించుట కొంచెము కష్టమైనప్పటికిని, ఈ అశ్రద్ధకు ముఖ్యకారణము వ్రేళ్ళుపాతుకొనియున్న సంప్రదాయములే యని చెప్పవచ్చును.

పాప పుట్టిన క్రొత్తలో సమస్యలు - సందేహములు

మలవిసర్జన :

సాధారణముగా పుట్టినకొన్నిగంటలలోనే శిశువు మలవిసర్జనచేయనారంభించును. మొదటిరెండురోజులు మలము ముదురు ఆకుపసరురంగులోను, తరువాత రెండురోజులు గోధుమవన్నెకలదిగాను నుండును. అటుపైన యథాప్రకారము పసిమివన్నెలో నుండును. రెండురోజులైనతరువాతగూడ శిశువుకు విరేచనముగాకున్న, వైద్యునకు తెలుపవలెను. తల్లిపాలపిల్లలు మొదట కొన్నివారములవరకును, రోజుకు పలుమారులు మలవిసర్జనచేయుచుందురు. ఒకటి రెండు నెలలు గడచునప్పటికి వానిసంఖ్య తగ్గుచుండును. తల్లిపాలపిల్లలకు నెలలుముదిరినప్పటికిని, మలవిసర్జనవిషయములో ఒకపద్ధతి

నిర్ణయించి చెప్పవీలుపడదు. ఒక్కొక్కరు రోజుకు మూడు లేక నాలుగుమారులు బయిటికిపోవచ్చును. మఱియొకరు ఒకటి లేక రెండుమార్లే పోవచ్చును. మలము గట్టిగా బిగిసి పోనంతవరకు, శిశువుకు రెండురోజుల కొకమారు విరేచన మైనను మనము పాటించనక్కఱలేదు. మలము గట్టిపడి, శిశువు ముక్కనారంభించిన, పాలకు పాలకు మధ్యకాలములో కొంచెము నీరు త్రాగింపవచ్చును. బత్తాయిపండురసము పట్టించిన, మలము పలుచబడి విరేచనము సులభముగా కావచ్చును. వైద్యునిసలహాపైన పేరఫిన్ద్రవముగాని, మెగ్నీషియా పాలు (**Milk of Magnesia**)గాని, ఇవి రెండునుగాని మలబద్ధముతో బాధపడు శిశువుకు పట్టవచ్చును. ఆముదములో కడుపునుకోయుగుణ ముండుటచేత, పిల్లల కది పట్టకుండుట శ్రేయస్కరము. ప్రతిరోజును పిల్లలకు ఉగ్గుపెట్టుట (ఈ యభ్యాసము చాలప్రాంతములలో ప్రబలియున్నది) అనేక విధముల చెఱుపుచేయును. గట్టిమలమువలన శిశువుయొక్క అపానము చిట్లి, మలముపై ఎఱ్ఱని రక్తపుజాడలు తెలియును. విరేచనమగుటకు చిన్న పుడకలు అపానములోదూర్చునలవాటు మంచిదికాదు. (ఇండియాలో కొన్నిస్థలములందు ఈ యలవాటున్నది)అట్లు చేయుటవలన పేగు గాయపడవచ్చును. బిడ్డయొక్కభవిష్యత్తులో మనస్తత్వరీత్యా చెఱుపుచేయవచ్చును. ఎప్పుడైనను అవసరమైనచో మెత్తటి సబ్బు నును పుగా జెక్కి, జారుగా అపానములోదూర్చి వదలిన, విరేచనము తేలికగానగును. అయినను, ఇదికూడ ఎక్కువమారులు చేయుట మంచిదికాదు.

వెక్కిళ్ళు :

పసిపిల్లలకు పాలుపట్టినపుడు వెక్కిళ్ళువచ్చుట సహజము. ఇది అంత గమనింపవలసినవిషయము కాదు. ప్రతి మారును ఆహారమిచ్చినతరువాత శిశువు తేన్చుట అవసరము. తేన్చినతరువాత వెక్కిళ్ళనుగూర్చి మనము చింతింపనక్కర లేదు. గోరువెచ్చని నీరు త్రాగనిచ్చిన ఒక్కొక్కమారు వెక్కిళ్ళు సద్దుకొనవచ్చును.

ఉమ్మివేయుట - వాంతిచేయుట

తరచు ఉమ్మివేయుట, వాంతిచేయుట పసిపిల్లలకు మామూలు. ఈ ఉమ్మిలో, వాంతిలో బయటకు తెచ్చు పదార్థము ఎక్కువకాకపోయినచో దీనివలన భయములేదు – రోజులపిల్లల కిది సహజమే గనుక. ఒక్కొక్కప్పుడు వారములబిడ్డ మంచి ఆరోగ్యముగా నున్నప్పటికిని బొళుక్కుమని వాంతిచేయవచ్చును. ఇందువలనకూడ మనము భయపడ నక్కరలేదు. పుట్టినదిమొదలు త్రాగినపాలన్నియు కక్కుతూ వున్నను లేక పుట్టిన వారము పదిరోజులతరువాత పెద్ద వాంతులు తరచుగా కావడము ప్రారంభించినను వైద్యునకు తెలుపవలెను.

బిడ్డలు పోరుపెట్టుట :

చంటిబిడ్డ లప్పుడప్పుడు ఏడ్చుట సహజమే. పాప పుట్టినవెంటనే ఏడ్వనట్లైన మనము భయపడుదుము. శిశువు సజీవముగా, నుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములుచేయుటకు ఏడ్పు ఒక చిహ్నము. పురిటిలో పిల్లలు అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా ఏడ్చిన

ఊపిరితిత్తులకు మంచిది. కాని, పిల్లలు మాటిమాటికి ఏడ్చినను, గుక్కపట్టి ఏడ్చినను, దాని కేదియో కారణమున్నదని గ్రహింపవలెను. పిల్లలు ఆకలివలనగాని, దాహమువలనగాని ఏడ్వవచ్చును. పురిటిలో పాప వేళగాకమునుపే మేల్కొని ఏడ్వనారంభించిన ఆకలివలన నేడ్చునట్లు గ్రహింపవచ్చును. సన్నగా ప్రారంభమైన ఏడ్పు రానురాను పెద్దదగును. ఎవరైనను ఎత్తుకొనినచో పాలిత్తురేమోయనునాశవలన మధ్యలో ఏడ్పుమానును. కొంత ఎదిగినబిడ్డ ఆకలిని గాని, దాహమును గాని తల ఆడించుచు, పెదిమెలు చప్పరించుచు సూచించును. అనుభవమువలన తల్లులు పిల్ల లెందువలన ఏడ్చుచున్నదియు తెలిసికొనగలరు. కడుపునొప్పివలన పిల్ల బాధపడుచున్నయెడల, కాళ్ళు పైకిలాగుకొని గట్టిగా నేడ్చును. అప్పుడప్పుడు అపానమునుండి గాలి విడుచును. ఒకొక్కమారు కడుపునొప్పిగాని, మఱి యే కారణముగాని లేకయే పిల్లలు పోరుబెట్టి ఏడ్చెదరు. ఎత్తుకొని ఆడించినంతసేపును నిశ్శబ్దముగానుందురు. కడుపు మెత్తగానుండుటవలనను, అపానవాయువు రాకుండుటవలనను, ఏడ్పుకు కారణము కడుపునొప్పికాదని త్వరలోనే తెలిసికొనవచ్చును.

కడుపునొప్పిగాని, తిక్కఏడ్పుగాని, పాపకు రెండు లేక నాల్గువారములు నిండినప్పుడు ప్రారంభించును. 15 రోజులవరకును చక్కగానున్న పాపకు యీ తిక్క ఎందువలనయని అనిపించును. కాని, యీ కడుపునొప్పి, తిక్కఏడ్పు నెలలపిల్లలకు సహజమే. ఒకొక్కపాప మూడవనెల నిండువరకును ప్రతిరాత్రియు బాధపడవచ్చును. (అందువలన

వైద్యులు దీనిని మూడుమాసముల కడుపునొప్పి— three months colic అని చెప్పుచుందురు. ప్రతిదినమును రాత్రి ఏడ్చుచుండుబిడ్డను చూచి, తలిదండ్రులు కంగారుపడుదురు. పాలు మార్చియు, చక్కెర మార్చియు అనేకవిధముల బిడ్డ ఏడ్పుమాన్చుటకు ప్రయత్నముచేయుదురు. కాని లాభముండదు. అసలు యదార్థమేమనగా - ఈ కడుపునొప్పికి కారణము లేదు. తల్లిపాలు బిడ్డకు పడకపోవుటవలన కడుపునొప్పి వచ్చుననుకొనుట భ్రమ. ఏ పాలు ఎన్నిరకములుగా మార్చి పట్టినను, యీ నొప్పి వచ్చుచునేయుండును. పిల్లలకు చాల భాగము యీ నొప్పివచ్చుచుండునని, దీనివలన తరువాత నిలచిపోయేహాని ఏమియులేదనియు, పైపెచ్చు చక్కగా లెక్క ప్రకారము పెరుగుచున్న పిల్లలే యిట్లు బాధపడుదురని, మూడు నెలలు నిండునప్పటికి ఈ నొప్పి సర్దుకొని, బిడ్డ ఆరోగ్యముగా నుండునని తలిదండ్రులు తెలిసికొనుట అత్యావసరము. పాలిచ్చినప్రతిసారియు బిడ్డ తేన్చునట్లు చూచుట ముఖ్యము.

కడుపునొప్పియని తెలిసినప్పుడు, పాపను తల్లి కాళ్ళమీద పడుకొనబెట్టిన కొంత బాధ తగ్గవచ్చును. లేక, వేడి నీటిసీసాతోగాని, తమలపాకుకు ఆముదముపూసి, నిప్పుసెగ నుంచి, దానితోగాని శిశువుకడుపుకు కాపడముపెట్టవచ్చును. నొప్పి చాల ఎక్కువగానున్న కొంచెము వేడిగా ఎనీమా యీయవచ్చును. నొప్పి తగ్గి పాప నిద్రపోవుటకు వైద్యుడేదైన మందీయవచ్చును. పిల్లలకు కడుపునొప్పి మామూలు గావున, అనేకరకముల గ్రైప్‌వాటర్ ఎక్కువగా నుపయోగించుచున్నారు. ఇది పొరపాటు. గ్రైప్‌వాటర్ ఎప్పుడైన

ఒకప్పుడు వైద్యునిసలహాపైన మాత్రమే పట్టవచ్చును. ఊపుటవలన ఏడ్పుమానినచో అట్లు ఊపుటలో తప్పులేదు.

పాపముక్కు, చెవులు, నోరు - వీని జాగ్రత :

పాపకు స్నానముచేయించినవెంటనే, శరీరము తుడుచు నప్పుడు, మెలిపెట్టిన మెత్తటిగుడ్డతో ముక్కురంధ్రములలో నడ్డుకొన్న చీమిడి మెల్లగా తుడువవలెను చెవులుకూడ పై భాగము పరిశుభ్రముగా తుడిచిన చాలును. రంధ్రములోపలి వరకు తుడువరాదు. చెవినుండి చీముకారుచున్న వైద్యునికి చెప్పవలెను. బిడ్డ పాలు సరిగా త్రాగకపోయిన, నాలుక మీద తెల్లని పాకుడువంటి పొక్కులున్నవేమో చూడ వలెను. అవి కన్పడినచో వైద్యునికి చూపవలెను.

పాప స్నానము :



బొమ్మ 6.
కోలగానుండు పళ్ళెములో
బిడ్డకు నీళ్ళుపోయుట
(పాశ్చాత్య పద్ధతి)

ఇండియాలో పసిపాపలకు స్నానముచేయించుటకుముందు, చెవులలో చమురుపోసి, ఒంటికి చమురుపూసి, మెత్తటిపెసరపిండితో నలుగుబెట్టుదురు. వేడిప్రదేశములలో ఈ పద్ధతి మంచిదే. అప్పుడప్పుడు చెవులలో చమురుపోయుటవలనగూడ నష్టము లేదు. ఇండియాలో అనేకప్రాంతములలో చంటిబిడ్డలకు స్నానముచేయించువిధము, పాశ్చాత్యదేశములలో స్నానముచేయించువిధము ఇచట పటములలో సూచింపబడినవి.



బొమ్మ 7. పళ్ళెములేకుండగనే పాపకు నీళ్ళుపోయుట(ఇండియాలో పద్ధతి)



బొమ్మ 7 ఎ. పీటవేసి శిశువుకు నీళ్ళుపోయుట.

స్నానానంతరము పాపఒళ్ళు చక్కగా తుడువవలెను. తరువాత కొంచెము టాల్కంపొడి (Talcum powder) పైపైన జల్లవలెను. ముఖ్యముగా, చంకలలో, మోచేతి మోకాలిమడుపులలో, మెడక్రింద, పిఱ్ఱలసందున, గజ్జలలో యీ పొడి అద్దవలెను.

పొడి అద్దినప్పుడు :

పాపముక్కుదగ్గఱగా డబ్బా నుంచి,త్వరత్వరగా పొడి జల్లినట్లైన, పాప యీ పొడిని లోపలికి పీల్చవచ్చును గనుక, పొడి మెత్తటి దూదిపైన జల్లి దానితో పాపకు మెల్లగా నద్దవలెను.

పాపను ఎత్తుట :

చేతులుపట్టుకొని పాపను పైకెత్తరాదు. కుడిచేతిని పాపనడుముక్రింద, ఎడమచేతిని మెడక్రింద నుంచి పాపను జాగ్రత్తగా నెత్తవలెను. అటునిటు త్రిప్పినపుడుకూడ రెక్కలు పట్టి త్రిప్పకూడదు.

నెలలుతక్కువశిశువు

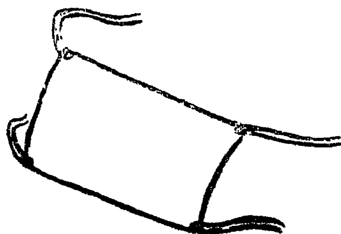
నెలలునిండకపూర్వము జన్మించినబిడ్డలు మామూలు బిడ్డలకంటె పొడవు తక్కువగాను, బరువు తక్కువగాను, అతి బలహీనముగాను నుందురు. వైద్యసహాయము, ప్రత్యేక శ్రద్ధతోగూడిన సంరక్షణ లేకున్న నట్టి శిశువులు జీవించుటయే అరుదు. వారు శీతోష్ణములమార్పు నించుకయేనియు సహించ

లేదు. కొద్దిమార్పులకే ఎక్కువ వేడెక్కుటగాని, చల్లబడుట గాని జరుగును. అందువలన, మితమైన వేడినిచ్చు పొదుగు పెట్టెలో వారిని ఉంచవలెను. విద్యుచ్ఛక్తితో నడచు పొదుగు పెట్టె నిప్పుడు తయారుచేయుచున్నారు. (Electrical Incubator). అది లేనప్పుడు మామూలు కర్రపెట్టెలోగాని, బుట్టలో గాని చుట్టును గుడ్డలసు పరచి, మధ్యలో శిశువునుంచి, పై మూత కొంచెము ఓరగా తెరచిపెట్టవలెను. శిశువుగదిలో అతి వేడి, అతిచల్లన లేకుండ, మితమైన వేడి యుండునట్లు చూడవలెను. శిశువుతొట్టిలో, వైద్యునిసలహాతో వేడినీటి సంచు లొకప్రక్కగా పెట్టవచ్చును.

ఈ బిడ్డలు పాలుకుడువలేరు. వీరికి మ్రింగుటగూడ తెలియదు. అందువలన వీరికి పాలు మిక్కిలి జాగ్రత్తతో కుడుపవలెను. అనుభవముగలదాది తక్క మిగిలినవారు, వారికి తగినరీతి పాలుకలిపి పట్టలేరు. పాప పాలుకుడువనేర్చునంతవఱకును ఒక మందుగొట్టమునకుచివర, చిన్న రబ్బరుగొట్టమును తగిలించి, దానిద్వారా నీరుగాని, పాలుగాని చుక్కలు చుక్కలుగా శిశువునోటిలో వదలవలెను. అట్లు వదలునప్పుడు, నాలుక అంగిలికిఅడ్డురాకుండునట్లు, నాలుకపైభాగములో ఆ చుక్కలు వేయవలెను. సాధారణముగా రెండుమూడురోజుల వరకు యీ బిడ్డలకు ఆహారమేమియు నీయరు. తరువాత మఱి రెండురోజులవరకు కొంచెముగా చక్కెరనీరు మాత్రము గుడుపుదురు. అటుపైన పాలుగుడుపుదురు.

ఈ శిశువు లతిబలహీనముగ నుందురు. అందువలన వారి కెట్టి అంటును సోకరాదు. తల్లి, దాది తక్క, మూడవ మనిషి శిశువుగదిలోనికి పోరాదు. పాలుపట్టుటకుపూర్వము దాది చేతులు పరిశుభ్రముగ కడుగుకొనవలెను. ముక్కుకు, నోటికి తొడుగు వేసికొనవలెను.





బొమ్మ 8.
ముక్కుకు, నోటికి వేసికొను ముసుగు.

శిశు సంరక్షణ

అధ్యాయము 2

మాతృ స్తన్యము

బిడ్డకు మొదటిసంవత్సరము నిండువరకు సహజమైన తల్లిపాలకు మించిన ఆహారము వేరొకటిలేదు. చివరకు కుక్కపిల్లకూడ తన తల్లిపాలతోనే చక్కగా పెరుగును. మాతృ స్తన్యములో పిల్లలపెరుగుదలకు, జీర్ణశక్తికి అనువైన పదార్థములు గలవు. తల్లులందఱకు- ఒకవేళ విద్యాధికులై వేరు వ్యాపకములవల్ల తీరిక తక్కువగాఉన్న తల్లులకుగూడ- తమ బిడ్డలకు స్తన్యమిచ్చి పెంచుట మిక్కిలి సులభసాధ్యమైనపని. పాశ్చాత్యదేశములలో పోతపాలుపట్టు మోజు ఎక్కువగు చున్నప్పటికీ, ఇండియాలోమాత్రం సహజమైన తల్లిపాలిచ్చు పద్ధతి విడువరానిది. ఎందుకనగా, ఇక్కడ సామాన్యగృహములు. ఆ గృహపరిసరములు పరిశుభ్రముగా నుండవు. అదియుగాక, ఇచట ఉష్ణతాప మధికము. ఈ రెండుకారణములవలన క్రిమిరహితమైన పోతపాలు లభించుట యతికష్టము. (కనుకనే, అతిసారవ్యాధి యిచట అంతగా ప్రబలియుండుట) గుమాస్తాలుగా, ఉపాధ్యాయినులుగా, కార్మికులుగా పనికి పోవు తల్లులు, లెక్కప్రకారము, ఏవేళకావేళ, తమ పిల్లలకు పాలిచ్చిపోవుటకు తగిన ఏర్పాట్లుచేసికొనవలెను.

స్తన్యమిచ్చుట :

రోజున కెన్నిమార్లు ?
ఎంతసేపటి కొకమారు ?
సరియైన విధాన మెద్ది ?

పుట్టిన 12 లేక 24 గంటలకల్లా పాపకు తల్లి స్తన్యమీయవచ్చు. ప్రారంభములో, ఒక్కొక్కమారు మూడు లేక నాల్గునిమిషములు చన్నుగుడిపిన తల్లికి, పిల్లకుగూడ పద్ధతి కొంత అలవాటగును. నాల్గవరోజుతరువాత, ఒక్కొక్క ప్రక్కన 10 నిమిషముల చొప్పున స్తన్యమీయవచ్చు. ఇండియాలో మొదటి రెండురోజులు శిశువుకు చక్కెఱనీరుగాని, తేనెగాని గుడుపుదురు. నీరుపట్టుట మంచిదే- అయితే, నీరు చక్కగా మరగబెట్టి క్రిమిరహితము చేయవలెను. తెర్లునీటిలో పరిశుభ్రపరచిన గరిటెతో మెల్లగా గుడుపవలెను.

పాపఆకలినిబట్టి పాలిచ్చుచుండవలెను. పాప ఏడ్చునప్పుడు, ఆకలివల్లనా, పక్కతడియుటవల్లనా, మరి ఏకారణమువల్ల అని పరిశీలించి, ఆకలివల్లనేడ్చుచున్నట్లు ధ్రువపడినచో పాలుపట్టవచ్చును. కొద్దిరోజులలోనే, మూడు లేక నాల్గు గంటల కొకమారు పాలుత్రాగుపద్ధతికి బిడ్డ అలవాటుపడును. ఈవిధముగా నిద్రపోతూకూడ రాత్రులందొకమారు పాలు త్రాగవచ్చును. గడియారపులెక్కల కన్నా, పిల్లఆకలినిబట్టి పాలిచ్చుట మంచిపద్ధతి. సాధారణముగా, రెండుమాసములు నిండువరకునూ రోజుకు 7 మార్లు పాలీయవచ్చును; అటు పిమ్మట 6 మార్లీయవచ్చును. అంతకన్నమించి యిచ్చినచో,

తల్లికి విశ్రాంతియుండదు. బిడ్డ జీర్ణశక్తికి మించిన పరిశ్రమ యగును.

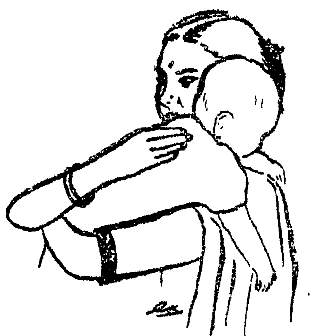
పాపకు పాలిచ్చుటకుముందు తల్లి చేతులు కడుగుకొనవలెను. చక్కగా, సుఖముగా కుర్చీలో ఆనుకొని కూర్చుండవలెను. బొమ్మలోచూపినట్లు, వ్రేళ్ళతో రొమ్మును పైకిలాగి యుంచవలెను. లేనిచో రొమ్ము బిడ్డముక్కునకు అడ్డమగును. రొమ్ముకొనమాత్రమేగాక, నల్లటిభాగమంతయు బిడ్డ నోటగరచిన, పాలుత్రాగుట సులభము.



బొమ్మ 9.
శిశువుకు పాలిచ్చువిధము.

పాలుత్రాగినపిదపకూడ బిడ్డలు ఒక్కొక్కప్పుడు రొమ్మువిడువరు. అప్పుడు తల్లి దవడలున రొమ్ము లాగుకొనిన,

చనుమొన నొప్పిపెట్టవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క దవడలు మెల్లగా నొక్కి రొమ్మును బయటకు తీసుకొనవలెను. పాలుత్రాగుతూ త్రాగుతూ పసిపిల్లలు నిద్ర పోవుదురు. పాలు త్రాగుట పూర్తికానిచో, బుగ్గమీద మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, అరికాలిలో మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, రొమ్మును మెల్లగా కదిలించిగాని, పిల్లకు మెలకువ తెప్పించినచో, నది మెల్లగా తిరిగి పాలు త్రాగనారంభించును. ఒకప్రక్కనుండి యింకొక ప్రక్కకు మార్చుటకుముందు పాలుత్రాగుట పూర్తియైన పిదప శిశువు తేన్చునట్లుచేయవలెను. త్వరత్వరగా పాలు పీల్చి గుటకవేయుపిల్లలు ఇంక నెక్కువమార్లు తేన్చునట్లు చూడవలెను. 10, 11 బొమ్మలలో పాపకు తేన్పురప్పించు విధము చూపబడినది.



బొమ్మ 10

పాలుత్రాగిన తరువాత శిశువును తల్లి భుజముపైన ఆన్చి, వీపు మెల్లగా తట్టినచో, మ్రింగిన గాలి తేన్పు ద్వారా పైకి వచ్చును.



బొమ్మ 11

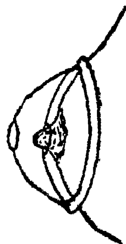
ఈ విధముగాకూడ శిశువుమ్రింగిన గాలి వెలుపలికి వచ్చును.



పాలిండ్ల పరిశుభ్రత :

నెలలు నిండినకొలది, పాలిండ్లు పెద్దవై భారమగును ఈ బరువు తెలియకుండు టకు సరియైన తొడుగులు ధరించవచ్చు ను. అయిన నట్టితొడుగులు బిగువుగా నుండరాదు. చను మొనలను నొక్కి అణచకూడదు. గర్భిణీస్త్రీలు 9 వ నెల ప్రారంభమునుండి. ప్రతిదినము శ్రద్ధతో చను మొనలను పరిశుభ్రము చేయుచుండ వలెను. చను మొనలు వెడల్పుగాను, వెను కకు మణిగియు యున్న యెడల, ప్రతి దినము కొద్దిగా చమురుపూసి, కొంచము సేపు మర్దనచేసి వాటిని సాగదీయుచుండ వలెను. లేనిచో బోలైన రొమ్ముకవచ మును ధరించవలెను.

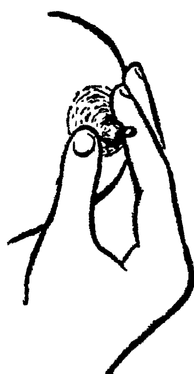




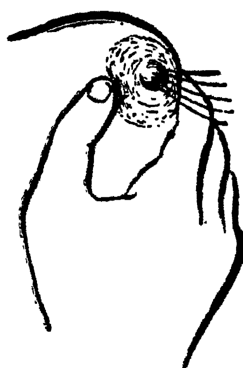
బొమ్మ 12
వెనుకకు మణిగిన చనుమొనను బోలై న చనుతొడుగుచే సవరించుట.

బాలింతలకు పాలువడినప్పుడు పాల భారమువలన రొమ్ములు నొప్పిగా నుం డును. శిశువు పాలుత్రాగు కొలదియు యీ నొప్పి తగ్గును. ఒక్కొక్కమారు పాలు రొమ్ములనందు నిలవయుండి. గడ్డ కట్టి, మిక్కిలి బాధపెట్టును. రొమ్ములపైన మంచుసంచి నుంచుటవలన యీ బాధ

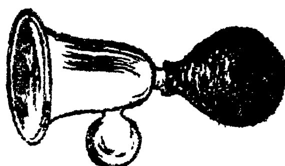
కొంతతగ్గును. పాలు గడ్డకట్టినకారణముగా పాపకు పాలిచ్చుట తప్పించరాదు. ఇది అప్పుడే సర్దుకుపోవును. చనుమొనలు పగిలి పుండైనచో, పుండు మానునంతవరకు రొమ్ముకవచము వేసికొనవచ్చును, ప్రతిమారు పాలిచ్చిన పిదప, పాలిచ్చుటకు పూర్వము గూడ, యీ కవచమును మరుగునీటిలో కొన్ని నిమిషములుంచి క్రిమిరహితముగావించుట మరువరాదు. తొడుగు వేసికొనినప్పుడు పాప పాలుగుడువలేకున్న, చేతితో గాని, రొమ్ముగొట్టముతోగాని పాలు పిండి, వేయిబుడ్డిలో పోసి పాపకు పట్టవలెను.



బొమ్మ 13 ఎ.
పాలిండ్లనుండి పాలు పిండుట కూడనివిధము. చనుకొనలను మాత్రము పిండుట.



బొమ్మ 13 బి.
సరియైనవిధము. రొమ్ముపై నల్లటి భాగముపై వ్రేళ్ళనుంచి కొనలను మాత్రమే గాక, పూర్తి రొమ్మును పిండుట.



బొమ్మ 14.

రొమ్ముగొట్టము (Breast pump) సహాయముతోగూడ చనుపాలు తీయవచ్చును.

తల్లిపాలు బిడ్డకు సరిపోకపోయిన :

పిల్లలకు తమపాలు సరిపోవుటలేదని యనుమానము కలిగినప్పుడు తల్లులు పోతపాలుపట్టుట ప్రారంభింతురు. బాలింతకు ప్రసవించిన రెండుమూడువారములలో కొంచము పాలు తగ్గవచ్చును. అయిననూ, లెక్కప్రకారము, రోజుకు 7 మార్లు చన్నుగుడుపుచున్నచో, పాలు యథాప్రకారము పడుచుండును. అందువలన, పాలు సరిపోవుటలేదని సందేహము కలిగినప్పుడు, పాలిచ్చుట తగ్గింపక, లెక్కప్రకారము చన్నుగుడుపుచు, ఆపైన కావలెనన్న, ఒకటి రెండవున్సులు నీరు కలిపిన ఆవుపాలు, రోజుకు ఒకటి రెండుమార్లు చన్నుగుడిపిన వెంటనే పట్టుచుండవచ్చును. ఇట్లు విడువక, క్రమముతప్పక పాలిచ్చుచున్న, తిరిగి కొన్నివారములకు పాలు అధికముగా పడుట ప్రారంభించును.

బలహీనమైనపిల్లలు మొదటిరోజులలో పూర్తిగా

పాలు త్రాగలేరు. అప్పుడు రొమ్మునందు పాలు నిలువ యున్నచో, పోనుపోను పాలువడుట తగ్గిపోవును. పాలిచ్చిన వెంటనే, రొమ్మునొక్కిన పాలధార కనపడినచో, పడినన్ని పాలు పాప త్రాగలేదని అర్థము. అప్పుడు చేతితోగాని, రొమ్ముగొట్టముతోగాని, మిగిలియున్న పాలన్నియు పిండివేయ వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన, తిరిగి యథాప్రకారముగా పాలు పడి రొమ్మునిండుచుండును.

తనపాలు బిడ్డకు సరిపోవును అను గట్టినమ్మకము తల్లికి ఉండవలెను. విసుగుదల, చింత, నిద్రలేమి, బాలింతలోనే యింటిచాకిరీ- యీ కారణములవలన పాలు తగ్గిపోవును.

పాలు సరిపోయి క్రమముగా పెరిగెడిబిడ్డ, మొదటి మూడునెలలలో రోజున కొక ఔన్సు చొప్పున బరువెక్క వలెను. తరువాత మూడునెలలలో రోజునకు ½ఔన్సు లేక ¾ ఔన్సు చొప్పున బరువెక్కును. ఇట్లు పెరగక, పాలు త్రాగినరెండుగంటలకల్లా బిడ్డ ఏడ్వప్రారంభించుచున్న, పాలు సరిపోవుటలేదని సందేహింపవచ్చు. అది యీ క్రింద వివరించినవిధముగా ఋజువుచేసికొనవచ్చు. ఒకరోజున, పాపను, పాలిచ్చుటకుపూర్వము, పాలిచ్చినయనంతరము ప్రతిమారు బరువు తూచవలెను. ఒకొక్కమారు, పాలిచ్చుటకు పూర్వము, ఏ దుస్తులతో, ఏ మైనపుగుడ్డతో పాపను తూచితిమో, పాలిచ్చినయనంతరముకూడ నవేదుస్తులతో, నదే మైనపుగుడ్డతో తిరిగి తూచవలెను. పాలుత్రాగునప్పుడు మధ్యలో పాప మలమూత్రవిసర్జనచేసినప్పటికినీ, ఆ దుస్తులు మార్చకుండ, అట్లే తూచవలెను. ఈ తూకములవలన, బిడ్డ

ఎన్ని ఔన్సులపాలు త్రాగినదియు తెలియును. ఇదేమాదిరిగా, 24 గంటలలో బిడ్డకు ఎన్నిమార్లు పాలిత్తుమో అన్ని మార్లు తూచి, ఒక్కొక్కమారు త్రాగినపాలు లెక్కవేయవలెను. ఈవిధముగా 24 గంటలకాలములో బిడ్డ త్రాగిన మొత్తము పాల బరువు తెలియును. ఈ త్రాగినపాలు, బిడ్డ యొక్కబరువుకు సరాసరికట్టిన, ఒకపౌనుకు 2½ ఔన్సులపాల చొప్పున సుమారుగా లెక్కరావలెను. ఈ లెక్క బిడ్డకు 6 మాసములు నిండునంతవరకును వర్తించును. త్రాగినపాలు యీ లెక్కకు తగ్గినచో, బిడ్డకు పాలు చాలుటలేదని గ్రహింపవలెను.

అట్లని వెంటనే తల్లి పాలిచ్చుట తగ్గించి, పోతపాలు ప్రారంభింపకూడదు. రోజున కొకటి రెండుమార్లు, స్తన్యమిచ్చినపిమ్మనంతరము, కొద్దిగా, ఒకటి రెండవున్సులు నీరుగలిపిన ఆవుపాలుగాని, పిండిపాలుగాని పట్టవచ్చును. అయితే, లెక్కప్రకారము స్తన్యమిచ్చుట విడువకూడదు. ఓర్పుతో నిట్లు కొంతకాలము శ్రమపడినచో, తిరిగి పాపకు మునుపటివలె తల్లిపాలతోనే కడుపునిండవచ్చును. ఇట్లు శ్రమపడినప్పటికిని, పాలు క్షీణించి, శిశువుకు అర్ధకడుపుకూడ నిండనివపక్షములో, పోతపాలు ప్రారంభింపవలెను.

బాలింతల ఆహారము - ఆరోగ్యసంరక్షణ :

ప్రతితల్లియు బిడ్డయొక్కక్షేమమును గూర్చి శ్రద్ధతీసుకొనుటలో తన ఆహారము, తన ఆరోగ్యములనుగూర్చి విస్మరించును. ఇట్టి మాతృప్రేమ మానవసహజము. అయితే,

ముందు తల్లికడుపు నిండిననే బిడ్డకడుపుకూడ నిండునన్న యథార్థమును ప్రతితల్లియు గుర్తుంచుకొనవలెను. అందువలన బాలింతలు పుష్టికరమైన ఆహారము తీసికొనవలెను. పాలు, పెరుగు లేక మజ్జిగ, పాలతో చేసిన యితరపదార్థములు ఎక్కువగా భుజింపవలెను. పాలవలన ఒళ్ళుపెరిగినచో, వెన్నతీసిన పాలు త్రాగవలెను. పండ్లు, కాయగూరలు, పచ్చటి ఆకుకూరలు ఎక్కువగా పుచ్చుకొనవలెను. పాలు ఎక్కువగా కొనలేని శాఖాహారులైన బాలింతలు పప్పుపదార్థము లెక్కువగా భుజింపవలెను. వేయించిన సెనగలు, వేరుసెనగలు, ఉడికించిన వేరుసెనగలు తగుమాత్రముగా, జీర్ణశక్తిననుసరించి తీసికొనవలెను. ఇండియాలో, బాలింతలు పప్పుదినుసు లెక్కువగ భుజింపరాదని ఒక వెఱ్ఱినమ్మకము కలదు. ఈ నమ్మకము ఆధారములేనిది. మాంసాహారులైన బాలింతలు రోజునకు ఒకగుడ్డు తినవలెను. ఒక భోజనములోనైనా మంచి లేత మేకమాంసముగాని, కోడిమాంసముగాని తృప్తిగా భుజింపవలెను. అప్పుడప్పుడు చేపలు, మేకకార్జము తినవలెను. బజారురొట్టెలో తెల్లరొట్టెకన్న పొట్టురొట్టెతినుట మంచిది. పచ్చిబియ్యముకన్న ఉప్పుడుబియ్యము శ్రేష్ఠము.

బాలింతలు ద్రవపదార్థముల నెక్కువగ సేవించవలెను. పాలు, నీరు గాక, తేనీరు, మాంసము లేక కాయగూర లుడికించి వోడ్చిన రసము, పండ్లరసము మున్నగునవి త్రాగవచ్చును. బొమ్మిడాయిలు, చిన్నవరిగెలు, మెంతుళ్లు, పోసరెక్కలు, వెల్లుల్లి, నానపెట్టిన పత్తిగింజలు రుబ్బి తీసిన పాలు, మొలకలెత్తిన పప్పుపిండితో చేసిన పదార్థములు భుజించినచో

బాలింతలకు పాలు ఎక్కువగా నుండునని నమ్మకము. ఇందు కొంత యథార్థము లేకపోలేదు. ఇండియాలో, బాలింతలకు చాలా పథ్యముగా భోజనము పెట్టుచుందురు. పథ్యము చేయకున్న, పాపకు పనికిరానిపదార్థములు తల్లిపాలలో జేరునని ఒక అపోహ. తల్లి తీసుకొను మందులసారము కొంత పాలకు పట్టవచ్చు. భుజించు పదార్థములయొక్క గుణ ప్రభావములు కూడ అమనుగా పాలలో కన్పట్టవచ్చు. అయితే, సాధారణముగా మన మపోహపడునట్లు పిల్లల అతిసారము, వాంతులు, తల్లులఅపథ్యకారణముగా కలుగవు. అట్టి అపోహవలన, దక్షిణాదిని పండ్లరసముగాని, అరటిపండ్లుగాని బాలింతల కీయరు. వెల్లుల్లి, మసాలా మిక్కుటముగా భుజింపనిత్తురు. ఆధునిక విజ్ఞానము ప్రకారము, బాలింతలు, త్వరగా జీర్ణమగునట్లు ఉడికించిన పదార్థములు, పీచు ఎక్కువలేని లేతకాయగూరలు, విటమినులెక్కువగా నుండు పండ్లు, కూరలు, పాలు, పాలతో తయారుచేసిన వంటకములు, తగుమాత్రము పప్పుపదార్థములు భుజించుట మంచిదిగా భావింపబడుచున్నది.

మాతృస్తన్యమును మాన్పించుట - స్తన్యమిచ్చుచు యితర ఆహారపదార్థముల నలవాటుచేయుట :

ఇండియాలోనూ, యితర పరిసర దేశములలోనూ, బిడ్డకు 12 నెలలు నిండినయనంతరముకూడ తల్లి స్తన్యము గుడువబెట్టుట కద్దు. ఇందుకుకారణము కొంతవరకు దేశాచారమైననూ, ఎక్కువభాగము పోతపాలు, యితర ఆహారపదార్థములు కొని పట్టలేని ఆర్థిక నైరాశ్యమేయని చెప్పవలెను.

పాశ్చాత్య దేశములలో 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిపాలిచ్చుట పూర్తిగా నిలిపివేయుదురు. 6 మాసములనుండియే పోత పాలు ప్రారంభముచేసి, 9 నెలలు నిండునప్పటికి, పూర్తిగా పోతపాలే పోయుచుందురు. ఇండియాలో, కండపుష్టినిచ్చెడి ఆవుపాలు, పాలతో తయారైన పదార్థములు సులభముగా సందరకూ నందుబాటులో నుండవు. వరి, యితరధాన్యము లలో మాంసకృత్తు లంతగా నుండవు. అందువలన పిల్లలు జీవించి ఆరోగ్యముగనుండవలెనన్న, ఎక్కువకాలము మాతృ స్తన్యమిచ్చుట తప్పనిసరి. అయినప్పటికిని, 6 మాసములు గడచినబిడ్డ కేవలము తల్లిపాలపైన నాధారపడిన సరిగా పెరగ లేడు. కావున తల్లిపాలకుతోడు వేరు ఆహారమిచ్చుట అవస రము.

యూరప్, అమెరికా దేశములలో ఇప్పుడు బిడ్డకు మూడు నెలలు నిండినప్పటినుండియు, మెత్తని జావవంటిపదా ర్థములు భుజింపనిచ్చుచున్నారు. తల్లిపాలలో లోపించిన విట మినులు, లోహపదార్థములు యీవిధముగా బిడ్డకు లభిం చును. ఇందువలన బిడ్డకు బలముపట్టుటయేగాక, క్రొత్తపదా ర్థముల రుచులు అభ్యాసమగును. ఎక్కువకాలము తల్లిపాలనే త్రాగుచున్నబిడ్డ వేరు పాలను నోటబెట్టడు, ఇంక ఎట్టిపదా ర్థము అతనికి రుచింపదు. అందువలన, మొదటినుండి వేరు వేరు పదార్థములు రుచిచూపించి, భుజింపజేయుట చాల అవ సరము.

ఉష్ణదేశములలో పరిశుభ్రత తక్కువగుటచే, శిశువున కిచ్చు ఆహారము రోగక్రిములచే సులభముగా పంకిలమగు

సనకారోగములు హెచ్చుగానుండును. ఈ దేశములలో పసిపిల్లలెందరో అతిసారవ్యాధిచే మృతులగుట కిదియే కారణము. ఇంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి వ్యాప్తి నరికట్టుటనిమిత్తము, బిడ్డకు ఆరుమాసములు నిండువరకూ, చెరకు సీమవంకాయ (టొమాటో) రసము, పండ్లరసముకూడ నీయక, కేవలము మాతృస్తన్యముతో పెంచుటయే యుక్తతరము. ఇండియా లోనూ, పరిసర దేశములలోనూ కూడ, పసిపిల్లల నంజువ్యాధి ప్రబలియున్న కొన్ని ప్రదేశములలో తక్క, మిగత ప్రాంతములలో, బిడ్డకు పైఆహారములీయక, కేవలము తల్లిపాలతో పెంచినప్పటికిని లోటుండదు. అట్లుపెంచుటవలన బిడ్డలకు విటమినులలోపముగాని, క్రమపద్ధతిలో బరువు హెచ్చకుండుటగాని జరుగదు. 6 మాసములు దాటినతరువాత, బిడ్డలకు తల్లిపాలకుతోడు, తప్పనిసరిగా, పైఆహారము ఈయవలెను. మంచి పుష్టికరమైనపాలు, బిడ్డకుసరిపోవునన్ని పడుటకుగాను, తల్లి విటమినులతో, లోహపదార్థములతో గూడిన, పుష్టికరమైన ఆహారమును తీసికొనుట ముఖ్యము. పాలు తక్కువై పిల్ల నీరసించుచున్నపక్షములో, పోతపాలు తప్పనిసరిగా నీయవలెను.

6 మాసములు నిండినబిడ్డకు, పోతపాలు, మెత్తగా జావవలెచేసిన ఆహారపదార్థములు ఈయవలెను. తల్లి పరిశుభ్రమైన అలవాట్లుకలదైనచో, బిడ్డకు రెండుమాసములు నిండునప్పటినుండి, దినమునకు ఒకగరిటె షార్క్ లివర్ ఆయిల్ ఈయనారంభించి, మూడుమాసములునిండునప్పటికి దినమునకు రెండు గరిటెలచొప్పున యీయవచ్చును. ఒక సి -

విటమిన్ మాత్రకూడ నీటిలోకలిపి వేయవచ్చును. ఈగలు మొదలైన కీటకములు లేక, పరిశుభ్రముగానుండు నిండ్లలో, బిడ్డకు పిండిగంజి, కూరలు, పండ్లు, లేత నెలలనుండియే యిచ్చుట ప్రారంభించవచ్చును. బిడ్డపాలబుడ్డి, ఆహార పాత్రలు, గరిటెలు, ముందుఅధ్యాయములో వివరించినట్లు పరిశుభ్రపరచుట విస్మరింపరానివిషయము. అట్లు బిడ్డలకు యీయవచ్చునన్న అదనపు ఆహారవివరములు కడపటిఅధ్యాయములో సూచింపబడినవి.

బిడ్డకు ఒకటి లేక ఒకటిన్నరసంవత్సరమగువరకుమాత్ర స్తన్యమిచ్చుటలో తప్పులేదుగాని, 6 మాసములు నిండినప్పటి నుండి అదనపు ఆహారమునిచ్చుటలో అశ్రద్ధచూపరాదు. పిండి, గంజి, మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము పెట్టుట మంచిది. ఇండియాలో ఎక్కువమందిపిల్లలు రక్తహీనతతో బాధపడుదురు. బిడ్డఆహారములో లోహపదార్థములు, ముఖ్యముగా, ఇనుము లోపించుటవలన రక్తహీనత గలుగును. ఇనుము కలిసిన ద్రావకము కొన్ని చుక్కలు బిడ్డయొక్క ఆహారముతో జేర్చి పట్టిన, రక్తపుష్టిగలుగును. తల్లిపాలు చాల నప్పుడు (ఆకలి సర్దుకొనుటకుగాను) కాఫీగాని, తేనీరుగాని పట్టుట చాలా దురభ్యాసము.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 3

పోతపాలు

తల్లిదగ్గర పాలు పూర్తిగా లేకపోవుటవలనగాని, తల్లి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయగుటవలనగాని, ఒక్కొక్క బిడ్డను పూర్తిగా పోతపాలతో పెంచవలసివచ్చును. అట్టిపరిస్థితిలో దిగువ వివరించిన వరుస క్రమములో ఇండియాలో లభించు వివిధరకములైన పాలలో నొకదానిని ఎన్నుకొనవలెను.

1. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన ఆవుపాలు.
2. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన బఱ్ఱెపాలు.
3. లభించినచో మేకపాలు.
4. చక్కెఱ కలిపిగాని, లేకగాని, గట్టిపరచిన ఆవుపాలు- లిబ్బీ - (Libby)—లేక కార్నేషన్ (Carnation) మార్కు డబ్బాలు.
5. అచ్చమైన ఆవుపాలపొడిలో చక్కెఱ కలిపినవి— అనగా కవ్ అండ్ గేట్, గ్లాక్సో, డూమెక్స (Cow & Gate, Glaxo, Dumex) వంటివి - ప్రస్తుతము ఇండియాలో తయారుచేయుచున్న బఱ్ఱెపాలపొడి - అముల్ మార్కు (Amul Brand).

ప్రస్తుతకాలములో ఇండియాలో పిల్లలపోషణవిషయములో పాశ్చాత్యఅనుకరణ కనపడుచున్నది. విద్యాధికులైన స్త్రీలు ముఖ్యముగా పాశ్చాత్యపద్ధతుల ననుసరించుచున్నారు. బస్తీలు పెరిగి, జనసముదాయము బస్తీలలో నివాసమేర్పరచుకొనుచున్నారు. అందువలన రానురాను పరిశుభ్రమైన, కల్తీలేని పశువుపాలు కరవగుచున్నవి. దీనికితోడు పెద్దలలో కాఫీ, తేనీళ్లు సేవించు నభ్యాసము పెరుగుచున్నది. ఇన్ని కారణములవల్ల బిడ్డలకు డబ్బాపాలుతక్క వేరుగతి లేకున్నది. ధనాభావమువల్ల కొంతమంది, చౌకయన్న కారణముతో దక్షిణాదిని కాఫీ, ఉత్తరాదిని తేనీరు చంటిబిడ్డలకు పట్టుట కూడ కలదు.

ఇండియాలో స్త్రీలకు, పిల్లల పోషణవిషయములో, అందరికీ ఒకేఒకసలహానిచ్చుటకు వీలుపడదు. ఆర్థికపరిస్థితులు, ప్రాంతీయవిభేదాలవలన, అందరుకూ ఒకపద్ధతి అనువర్తింపదు. ఏలననగా:

(1) ఎంతోమంది బీదకుటుంబీకులకు ఈరోజులలో, అచ్ఛమైన ఆవుపాలుగాని, బఱ్ఱెపాలుగాని దుర్లభముగానున్నవి. అందువలన వేరుమార్గము లాలోచించవలెను.

(2) ఈ విషయాలలో సాంప్రదాయములు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ, అన్నివర్ణాలలోనూ ఒకేవిధముగానుండవు. ఉదాహరణకు: కొందరు తల్లులు తమబిడ్డలకు సంవత్సరము పూర్తియగునంతవరకు ఘనపదార్థమన్నది స్పర్శకుకూడ రానీయరు. ఈ అలవాటు పొరపాటు గనుక మార్పుచేయవలసినది.

(3) పోతపాలవిషయము సలహానిచ్చునప్పుడు, ఇంటి అలవాట్లు, పరిశుభ్రత, పరిసరముల పరిశుభ్రత మున్నగునవి గుర్తుంచుకుని, క్రిమికీటకాదులవలన బిడ్డయొక్క ఆహారము మలినపడి వ్యాధికారణముగానట్టి సముచితమైన పద్ధతులను సూచింపవలెను.

ఏ పాలు ?

ఆవుపాలు :

అచ్చమైన ఆవుపాలు దొరికినచో, నివి డబ్బాపాల కన్న చౌక. ఆవుపాలు మరిగించి బిడ్డకు పట్టవలెను. మరిగించుటవలన అందు వ్యాధిక్రిములేమైనను న్న చనిపోవును. అందలి మాంసకృత్తు పాపబొజ్జలో సులభముగా జీర్ణమగును. కొన్ని ఇంగ్లీషుఆవులు, నెల్లూరుఆవులపాలలో వెన్న ఎక్కువగ నుండుటచే జీర్ణమగుట కష్టము.

బర్రెపాలు :

బర్రెపాలలో ఆవుపాలకు రెట్టింపువెన్న యుండుటచే చాలమంది పసిపిల్లలు దీనిని హరించుకొనలేరు. కొంతమంది పిల్లలు యీ పాలను సులభముగా జీర్ణముచేసికొనవచ్చు. కాని యిందలి వెన్న కొంతైనా తీసివేయుట మంచిది. ఢిల్లీ, బొంబాయి, ఆంధ్రదేశములో కొన్నిచోట్ల, ఆవుపాలు దొరకనికారణమున ఎనుముపాలే పట్టవలసివచ్చును. ఢిల్లీ, బొంబాయిలలో పచ్చివెన్న తీసి, పాల నమ్ముచుందురు. పరి

శుభ్రమైనతావునుండి అట్టి పాలు కొనవచ్చును. ఎనుము పాలలో వెన్న తీసిన పాలపొడి, నీరు కలుపుటవలన, అందలి వెన్న మోతాదు కొంత తగ్గును. సాధారణముగా ఎనుము పాలలో నీరు ఎక్కువగా కలిపి బిడ్డలకుపట్టుట పరిపాటి.

ఇతరజంతువుల పాలు :

మేకపాలు చౌకగా లభించిన బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. ఆహారవిలువలో మేకపాలు ఆవుపాలకు తీసిపోవు. దొరికి నప్పుడు గాడిదపాలుకూడ బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

పొడిపాలు :

పాలపొడి పరిశుభ్రముగా నుండుటయేగాక, భద్ర పరచుట, పాలుతయారుచేయుట చాలా సులభము. అనేక రకముల పాలపొడులు బజారులో విక్రయించుచున్నారు. వానిని యీ క్రింద చెప్పినవిధముగా విభజించవచ్చును.

1. అచ్చమైన ఆవుపాలు నీరుతీసి ఎండపెట్టిన పొడి :

ఒకవేళ ఉష్ణప్రాంతములలో జీర్ణమగునట్లు, కొద్దిగా వెన్న తీసినను, అదియొక లెక్కలోనిదికాదు. గ్లాక్సో (Glaxo), ఆస్టర్ మిల్క్ (Ostermilk), కవ్ అండ్ గేట్ (Cow and Gate Red Lable) ఎఱ్ఱమార్కు, డ్యూమెక్సె (Dumex), అముల్ మార్కు (Amul Brand) మున్నగునవి పైకోవకు జెందినవి. వీనిలో నేదైనను పాపకు వాడవచ్చును. డబ్బాపైన వ్రాసియున్న కొలతప్రకారము పాలు కలుప వలెను. లెక్కకు తగ్గించి, పొడి తక్కువచేసి, పాపకు అరగ

దేమోనను భయమువలన, పాలు పల్చగాకలిపి పట్టు దుర భ్యాసము ఇండియాలో చాలాయిండ్లలో ప్రబలియున్నది. అందువలన బిడ్డలు ఏపుగా ఎదుగరు. పాలపొడి పాపకు సరిగా జీర్ణము కానందున మలబద్ధము కలుగునని సందేహించుట తప్పు. మలబద్ధము అజీర్ణమువలన కలుగదు. వేరుకారణముల వలన కలుగుచుండును.

2. కొద్దిగా వెన్నతీసి పొడిచేసిన పాలు :

ఉదాహరణ్కు కవ్ అండ్ గేట్ ఈ కోవకు జెందిన పిండిపాలు. ఇది సులభముగా జీర్ణమగు నాహారము. నెల, రెండు నెలలలోపు పసికందుకు అవసరమైన నీపాలుపట్టవచ్చును. బిడ్డలు అతిసారవ్యాధితో బాధపడునప్పుడు, విరేచనములు తగ్గి కోలుకొనుచున్నప్పుడు ఈ పాలు వాడమని వైద్యుడు సలహా చెప్పును. అయితే, ఎల్లప్పుడూ ఇవేపాలు వాడుటచే బిడ్డ నీరసించును. దాదాపు సగము వెన్న తీసివేయుటవలన, బిడ్డ ఏపుగా ఎదుగుటకు ఇందులో తగిన సత్తువ లేదు.

పాలనుండి వచ్చి వెన్న తీయుటకు ప్రత్యేకమైన కష్టము లున్నవి. వెన్న వేరుచేయు సురిమొకవిధము అనుబంధములో సూచింపబడినది.

3. వెన్న పూర్తిగాతీసిన పాలు :

ఇది సీలువేసిన డబ్బాలలోను, పొట్లములుగాను, విడిగాను కూడ లభించును. అయితే, యిది ఉదాహరణ్కు

కవ్ అండ్ గేట్ పాలపొడికన్నను సత్తువ తక్కువైన ఆహారము. ప్రత్యేకపరిస్థితులలో దక్క, ఎల్లప్పుడూ దీనిని పాపకు వాడినచో, ఏపుగా ఎదగక నీరసించును.

4. తగుమాత్రము వెన్నతీసిన బఱ్ఱెపాలు :

బఱ్ఱెపాలలో తగుమాత్రము వెన్నతీసినచో జీర్ణమగుటలో, ఆహారపువిలువలలో ఆవుపాలతో సమానమగును. అట్లు వెన్నతీసిన బఱ్ఱెపాలపొడి యిప్పుడు లభ్యమగుచున్నది.

5. మాంసకృత్తులు కొద్దిగా వేరుచేసి చక్కెఱ కలిపిన ఆవుపాలు :

ఆవుపాలనుండి తగుమాత్రము మాంసకృత్తులను వేరుచేసి, చక్కెఱకలిపినచో, నవి తల్లిపాలతో సమానమగును. లాక్టోజన్ (Lactogen), సిమిలాక్ (Similac) యిట్లు తయారుచేసిన పాలపొడులు. ఒక్కొక్కమారు పాపలకీ పాలు పట్టమని వైద్యులు సలహా చెప్పుచుందురు. ఈ పాలను పట్టుటవలన, తల్లిపాలతోసమానమైనపాలు పోయుచుంటిమను తృప్తి దక్క, వేఱువిధమైన ప్రత్యేకలాభములెవ్వియు, మన మూహించినంతగా కానరావు.

చిక్కగాచేసిన ఆవుపాలు : (Liquid condensed milk)

ఇట్టి ఆవుపాలు రెండువిధములు–చప్పటివి, తీపికలిపినవి.

1. చప్పటిపాలు :

ఆవుపాలు చిక్కగా మరగకాచి, డబ్బాలలోపోసి సీలుచేయుదురు. అమెరికా, కెనడా దేశములలో, పోతపాల

పిల్లలకు, 100 కి 90 మందికి యీ పాలనే ఉపయోగింతురు. ఇందులో ఎంతనీరు, ఎంతచక్కెఱ కలుపవలసినది డబ్బా మీాద ముద్రితమైయుండును. అయితే, యిందు ప్రధానాంశ మేమనిన—ఏనాడు మూతతీసినడబ్బా, ఆ నాడే పూర్తిచేయ వలెను. అంతకుపైబడిన, మంచుపెట్టె (ఫ్రిజిడర్)లో భద్ర పరచి, మరునాడుపయోగించవచ్చును. ఇండియాలో మంచు పెట్టెలున్నగృహములం దీ పాలడబ్బాలు వాడవచ్చు. లేక మిగిలినపాలు పైఖర్చులకు వాడి, ఏనాటికానాడు డబ్బాపాలు పూర్తిచేయగలఇండ్లలోకూడ నిది వాడవచ్చు.

2. తియ్యటిపాలు :

ఈ పాలు ఇండియాలో ఎక్కువ వాడుకలోనున్నవి. చప్పటిపాలవలె గాక, యీ పాలు డబ్బామూతతీసినపిదప, కొన్నిరోజులు ఉపయోగింపవచ్చును. ఉష్ణప్రదేశములోకూడ మంచుపెట్టె అవసరములేకనే, యీ పాలు పెక్కుదినములు చెడకుండ నుంచవచ్చును. ఇందులో ఎక్కువగా చక్కెఱ కలుపుటవలన నివి త్వరగా చెడవు. ఇవి తియ్యగానుండుట వలన పిల్లలు యిష్టముగా త్రాగుదురు. ఇందలి చక్కెఱకారణముగా పిల్లలు బొద్దుగా నుందురు. అయితే ఇది నిజమైన కండపుష్టిగల బలుపుకాదని తల్లులు గ్రహించలేక, మురిసి పోవుచు, తమపిల్లలకీ పాలు పట్టుటవలన మేలుకలుగుచున్న దని విశ్వసింతురు.

ఈ పాలవలన మరికొన్ని నష్టములుకూడ నున్నవి. ఒక తేయాకుగరిటె (టీ స్పూను) పాలలో ఒకఔన్సునీరు కలు

పుట సరియైనకొలత. ఇండియాలో బీదతల్లులు యీ కొలత ప్రకారము పాలుకలిపి తమపిల్లలకుపట్టి భరించలేరు. మరి కొంత నీరు కలిపినను అందలి తీపివలన పిల్లలు త్రాగుదురు గనుక, సామాన్యసంసారులు ఈ పాలు చాలా పల్చగా కలిపి పిల్లలకుపట్టుచుందురు. అందువలన పిల్లలు పెరుగుటకు కావల సిన మాంసకృత్తు తగినంత వారికి జేరదు. విటమినులకొరత వలన ఎముక బలముగా పెరుగక సన్నగిలును. పక్షిదోషమని మనవారు భావించు రికెట్సు (Rickets)వ్యాధి సంక్రమించును. ఎ-విటమిను లోపించుటవలన కండ్లు బలహీనమగును.

ఇతరవిధములైన పాలెవ్వియు లభించనివరిస్థితిలో యీ పాలు ఉపయోగింపవచ్చును. ప్రయాణములలోకూడ, అసలు పాలకన్న యీడబ్బాపాలుపయోగించుట సులభము. అయితే లెక్కకుమించి నీరుగలిపి, పల్చగా పట్టుటవలన లాభములేదు గాని నష్ట మెక్కువ.

పాలమజ్జిగ :

పిల్లలు అతిసారము, రక్తగ్రహణివంటి జబ్బులతో బాధపడునప్పుడు, ఈ అంటువ్యాధులవలన జీర్ణకోశము బల హీనమై పిల్లలు పూర్తిగా కోలుకొననప్పుడు, పాలకుబదు లుగా పిల్లలకు మజ్జిగపట్టుట మంచిది. ఇందుకు ఆవుపాల నుండి తయారుచేసిన మజ్జిగపొడు లుండును. ఇవి దొరక నప్పుడు, ఇంట్లో చిక్కగాచిలికిన చప్పటిమజ్జిగ పట్టవచ్చును. మజ్జిగపట్టుటవలన పిల్లలకుజలుబుచేయుననుట ఉత్తపొరపాటు.

ఇండియాలో పాలకన్న పెరుగు ఎక్కువకాలము

నిలువయుండును. అందువలన ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలకు గూడ, పాలకుబదులు మజ్జిగపట్టుటలో దోషములేదు.

మాల్టుకలిపిన పాలపొడి :

గోధుమ, బార్లీ మున్నగు ధాన్యములు మొలకవచ్చు నంతవరకు నానపోసి, తడి యారబోసి, విసిరినపిండిని మాల్టు అని చెప్పెదరు. ఇట్లు మొలకలెత్తనిచ్చి విసిరినపిండి సులభముగ జీర్ణమగును. కొద్దిగా వెన్నతీసిన, అచ్ఛమైన ఆవు పాలలో మాల్టుకలిపి పొడిచేయుదురు. హార్లిక్సు (Horlicks), నెసిల్సుమాల్టు (Nestle's Malt) ఇట్లు తయారుచేసిన ఆహార పదార్థములే. ఇండియాలో వీనిని ఎక్కువగా వాడుచుందురు. ప్రత్యేకముగా యీ ఆహారములను పిల్లలకీయుమని వైద్యుడు సలహాజెప్పినప్పుడుమాత్రమే మనము వీనిని పిల్లలకు వాడుట మంచిది.

కాఫీ - తేనీరు :

ఇవిరెండును పసిపిల్లలకు హానికరమైన ఆహారములు. అసలిది సత్తువలేని ఆహారము. పైపెచ్చు వీనిని సేవించుట వలన నాకలి మందగించును. బీదతల్లులు యీ కాఫీ, తేనీర్లకు ధనమువెచ్చించక, ఆ డబ్బుతో ఆవుపాలుగాని, కనీసము పాలపొడిగాని కొని పిల్లలకిచ్చుట మేలు.

ఆవుపాలు, బర్రెపాలు—కాయుట, పల్చనచేయుట :

పచ్చిపాలలో రోగక్రిము లుండును. కాచనిపాలు బలువైన ఆహారము. పాల అనుగుణల వాటి వినుగుడుగుణ

ముపై నాధారపడియుండును. పచ్చిపాలు పాపజీర్ణకోశములో సులభముగా జీర్ణముగాని పెరుగుగా తోడుకొనును. పచ్చి పాలలో బియ్యపుగంజి కలుపుటవలన పాలు పల్చబడి, మెత్తటి పెరుగుగా తోడుకొనును. అయితే, రోగక్రిములు చావవు. అందువలన పాలు కాయుటతప్పదు. ——

పిల్లలకు పాలు కాచి, పల్చనచేసి పట్టవలెను. పాశ్చాత్య దేశములలో పిల్లలు చాలా ఏపుగా పెరిగి, బొద్దుగానుందురు. అక్కడ వారు తమపిల్లలకు బలమైనఆహారమునిత్తురు. ఇండియా ఉష్ణప్రాంతము గనుక, అంత బలకరమైన ఆహారము కూడదు. అయినప్పటికినీ, యిక్కడకూడ పాలు మితముగా పల్చనచేసిపట్టుటవలన బిడ్డలు ఆరోగ్యముగానుందురు. పాలలో నీరుకలిపి యీ క్రిందసూచించిన లెక్కప్రకారము పలుచన చేసిన చాలును.

ఒక నెలపాపకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, రెండువంతుల నీరు	1:2
మూడు నెలలు నిండువరకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, ఒకవంతు నీరు	1:1
తరువాత నీరు క్రమముగా తగ్గించుచు, తొమ్మిది నెలలు నిండునప్పటికి	2 వంతులు ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	2:1
అటుతరువాత ఒక సంవత్సరమువరకు	3 వంతుల ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	3:1

ఏడాదినిండినపాపకు అచ్చమైనఆవుపాలు నీరు కలపక నే పట్టవచ్చును.

బట్టెపాలైన, కొంతభాగము పచ్చివెన్న తీసినచో, పై సూచించినపద్ధతినే పలుచనచేయవచ్చు. వెన్నతీయనిపక్షములో మరికొంతనీరుకలిపి పలుచనచేయవలెను. ఇంతకు పాప మలము తెల్లబడనంతవరకు పాలు సరిగా జీర్ణమగుచున్నట్లు గుర్తు. కొంతమంది పిల్లలు మంచి చిక్కటిపాలుకూడ జీర్ణించుకొనగలరు.

పిల్లకు విరేచనముకానిచో, ఆహారము అరుగుటలేదని తల్లులు భ్రమపడి, పాలలో ఎక్కువనీరు కలిపి, తక్కువపొడి కలిపి పట్టుచుందురు. ఇది పొరపాటు. ఇట్లుచేయుటవలన పిల్లలకు ఆహారము సరిపోక బలహీనముగా నుందురు. పాలలో చక్కెఱ ఎక్కువగా కలిపిన మలబద్ధము తగ్గును. పాలపైన మీగడతీసిగాని, పచ్చివెన్నతీసిగాని పట్టిన, విరేచనమునందలి తెల్లదనము తగ్గును. అంతేగాని, నీరు ఎక్కువకలుపుట ఏ విధముగాను మంచిదికాదు.

తల్లిపాలలోకన్న ఆవుపాలలో చక్కెఱపదార్థము తక్కువ. ఆవుపాలలో నీరుకలిపి పట్టుటవలన, యీ చక్కెఱ మరికొంత తగ్గిపోవును. చక్కెఱ తక్కువైనచో, సత్తువకూడ తగ్గును. పాప బరువు తగ్గును. అందువలన తియ్యదనము కన్న,సత్తువ ప్రధానముగా నెంచి,తగుమాత్రము చక్కెఱ ఆవుపాలలో కలుపుచుండవలెను. తీయగానుండవలెనని చక్కెఱ అమితముగా కలిపిన పాపకు విరేచనము లెక్కువగును.

మామూలుపంచదారకు, గ్లూకోజ్ (Glucose) కు ప్రజలు తలచునంత వ్యత్యాసమేమియులేదు. అయితే, పంచ

దార, బెల్లం బజారులో యీగలు, దోమలు ముసురుట వలన రోగక్రిములచే మలినముగావచ్చును. గ్లూకోజ్ అట్లు గాక, సీలుచేసినడబ్బాలలో విక్రయించుటవలన క్రిమిరహితమై, పరిశుభ్రముగా నుండును.

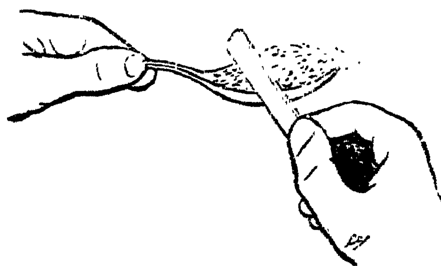
ఒకొక్కప్పుడు మామూలు చక్కెర వాడుటవలన బిడ్డకడుపులో గాలి జేరవచ్చును. గోధుమవన్నెగల బూరా చక్కెర (Brown Sugar) వాడుటవలన నిది సర్దుకొనును. కావలెనన్న డెక్ట్స్రోమాల్టోజ్ (Dextromaltose) అని మందులషాపులలో అమ్ముచక్కెరడబ్బాలుకొని, మామూలు చక్కెరకుబదులుగా వాడవచ్చు. ఇండియాలో కొన్ని ప్రాంతాలలో నీరానుండితీసిన తాటిచక్కెర బిడ్డలకు వాడుదురు. ఇందు కొన్నివిటమిను లుండుటయేగాక, దీనివాడుక వలన బిడ్డకడుపులో అంతగా గాలి జేరదు. బూరాచక్కెర పిల్లయొక్క మలము గట్టిగా బిగిసిపోయినప్పుడు వాడినచో, సాఫీగా విరేచనమగును.

రెండునెలల పాపకు సుమారు ఒకరోజుకు 6 తేనీరు గరిటెలు తలకొట్టి కొలిచినంత చక్కెర యీయవచ్చును. అనగా, ఒకొక్కమారు పాలుపట్టినప్పుడు ఒకొక్క గరిటె చక్కెర లెక్కగా తలకొట్టి కలుపవలెను. డెక్ట్స్రోమాల్టోజ్ అయినచో, ఇందు చక్కెర చెఱిసగమే గనుక, రోజుకు 10 గరిటెలు తలకొట్టి యీయవచ్చును. పిల్ల పెరుగుతున్నకొలది, రోజుకు సుమారు 9 గరిటెల పంచదార యీయవచ్చును.

నెలపాపలు 3 లేక 4 ఔన్సులపాలు త్రాగవచ్చు.

4 నెలల పాపలు 5 లేక 5½ ఔన్సులు త్రాగవచ్చు. 9 నెలల పాపలు 8 ఔన్సులు త్రాగుదురు. ఇది సాధారణపద్ధతిలో లెక్క. అయితే, బిడ్డయొక్క ఆకలినిబట్టి యీ కొలతలు అటూ యిటూ కొద్దిగా మారుచుండును.

పాలుకొలుచుటకు ఔన్సుగ్లాసు కొనవచ్చును. ఇది పింగాణీదైన వాడుట సులభము. పగిలిపోదు. మరుగునీటిలో ఉడికించి పరిశుభ్రముచేయవచ్చు. ఇటువంటి 4 లేక 8 ఔన్సుల కొలతగల గ్లాసు పాలకొలతకు అనుకూలముగా నుండును. లేనిసందర్భములో, పాపగ్లాసు ఎన్నిఔన్సులు పట్టునో ఒకమారు కొలిచిచూచి, దానినే వాడుకొనవచ్చును. చక్కెరకొలతకు సిసలైన తేనీరుగరిటె వాడవలెను. బజారులో మామూలుగా దొరుకు గరిటెలు ఒక్కొక్కటి ఒక కొలతగా నుండును. సిసలైన గరిటెతో కొలిచిన, ఒకఔన్సు చక్కెర తలగొట్టి 8 తేనీటిగరిటెలు లెక్కగా కొలతకు వచ్చును. అట్టిగరిటె లేకున్న, మనయొద్దనున్న గరిటెతో, ఒకఔన్సు చక్కెర కొలిచి, గుర్తుంచుకొనవలెను.



బొమ్మ 15. తేనీటిగరిటె కొప్పెళ్ళుకొలిచి తలకొట్టుట.

గరిటె కొప్పెళ్ళ కొలిచినదానికి, తలకొట్టి కొలిచిన దానికి భేదము 15 వ బొమ్మలో సూచింపబడినది.

పరిశుభ్రమైన, తడితుడిచినగరిటెలో ఒక గరిటెడు పొడి తీసి, చాకుతోగాని, డబ్బీఅంచుకు నొక్కుటవలనగాని తలకొట్టవలెను. సాధారణముగా, రెండు తలకొట్టిన గరిటెల పిండి ఒక కొప్పెళ్ళకొలిచిన గరిటెపిండికి సరిపోవును. ఎందుకైనా యిది ఒకసారి ఋజువుచేసికొనుట మంచిది.

తల్లిపాలబిడ్డలకన్న పోతపాలబిడ్డలకు ప్రత్యేక విటమిన్ ఆహారము లిచ్చుట యవసరము.

పాలపాత్రలు - పాలబుడ్లు

1. ఉగ్గుగిన్నె: దీనితో పాలుగాని, మందుగాని పట్టవచ్చును.

2. కొమ్ముచెంబు లేక తొండపుచెంబు - కొమ్మునకు రబ్బరుపీక.

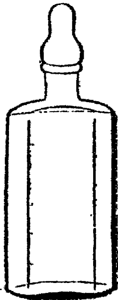
3. 8 ఔన్సుల మామూలు మందుసీసా - మూతికి రబ్బరుపీక.

4. రెండుమూతులున్న దోనెవంటి పాలబుడ్డి - గాలితిత్తి, త్రాగుతిత్తి.

5. కూచియాకారముతో వెడల్పాటిమూతిగల పాలబుడ్డి — తిత్తి. ఇవి ఇప్పుడు ఇండియాలో తయారగుచున్నవి. వీనిని పరిశుభ్రముచేయుట చాల సులువు. మూలలు, సందులు లేనందున, పాలుగాని, జావగాని పేరుకొని నిలవయుండుటకు వీలు లేదు.

ఈ అన్నిరకములబుడ్లు, వాని ఉపయోగములు పట్టికలో వివరింపబడినవి.

రకము బొమ్మ	దానిని ఉపయోగించుటవలన సుఖవులు - ఇబ్బందులు	సిఫారసు
 బొమ్మ 16 ఉగ్గగిన్నె	ఇది ధరతక్కువ లోహపుపాత్రగనుక ఎంత కాలమైనా ఉపయోగింపవచ్చు. పరిశుభ్రము చేసి, ఉడకబెట్టి క్రిమిరహితముచేయుట సులభము. అయినను, పాపకు పాలుకుడిచిన తృప్తియుండదు. పాలుపోయుటలో పొరపాటైనచో తప్పుగొంతులోనికి ఆహారముపోయి పాప ఉక్కిరిబిక్కిరియయ్యెడు ప్రమాదము గలదు.	[illegible] పోయుటకొరకు మాత్రము వాడుట శ్రేష్ఠము. అప్పుడప్పుడు ప్రత్యేక సందర్భములో కొద్దిగా మందు పోయుటకు పనికి వచ్చును.



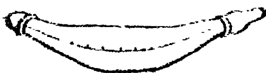
బొమ్మ 17
బొమ్మల మందుసీసా,
రబ్బరుపీక.

అసలు పాలబుడ్డికన్న నిది ధరతక్కువ. పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. ముఖ్యముగా మెడక్రిందిభాగములు బ్రష్‌కు అందవు.



బొమ్మ 18
తొండము(కొమ్ము)చెంబు.

లోహపు సామాను గనుక పగులదు. అయితే తొండములోపల పరిశుభ్రము చేయుట యసాధ్యము. ఒకొక్కప్పుడు యిందులో రోగక్రిములు జేరవచ్చును.



బొమ్మ 19
దోనెవలెనున్న పాలబుడ్డి.

ఇదికూడ ధర ఏమంత ఎక్కువ కాదు. దీనిని సులభముగా పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. పాలధారకూడ గాలితిత్తిని వదులుచేసి హెచ్చింపవచ్చును. ఇది నిలువుగా పెట్టుటకువీలులేదుగనుక, ఒకమారు పాలతో నింపినయనంతరము పాలు నేడి పెట్టుటకువీలులేదు. అందువలన, ఇందులో నింపుటకుపూర్వమే పాలను వేడిగా మరిగించి, క్రిమిరహితము చేయవలెను.



బొమ్మ 18
తొండము(కొమ్ము)చెంబు.

లోహపు సామాను గనుక పనికిరాదు. అయితే తొండములోపల పరిశుభ్రము చేయుట యసాధ్యము. ఒకొక్కప్పుడు యిందులో రోగక్రిములు జేరవచ్చును.

ఇది వాంఛనీయము మంచిది.

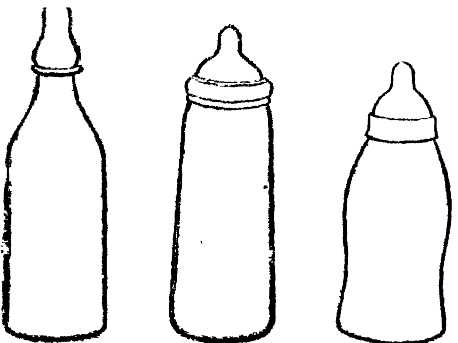


బొమ్మ 19
దోనెవలెనున్న పాలబుడ్డి.

ఇదికూడ ధర ఏమంత ఎక్కువ కాదు. దీనిని సులభముగా పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. పాలధారకూడ గాలితిత్తిని వదులుచేసి హెచ్చింపవచ్చును. ఇది సిలువుగా పెట్టుటకువీలు లేదుగనుక, ఒకమారు పాలతో నింపినయనంతరము పాలు నేడి పెట్టుటకువీలు లేదు. అందువలన, ఇందులో నింపుటకుపూర్వమే పాలను వేడిగా మరిగించి, క్రిమిరహితము చేయవలెను.

గాజు బుడ్డియైన వాడవచ్చును. లోహపు బుడ్డియైన, లోపలి పాలు కనపడవుగనుక, పాలు ఎంతవరకు పోవుచున్నది, ఎప్పుడు అయిపోయినది తెలిసికొనుట కష్టము.

ఇది అన్నివిధముల అనువైన పాలబుడ్డి గనుక ఉపయోగించదగినది.



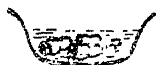
బొమ్మలు 20, 21, 22.
సూచియాకారముతో వెడల్పాటి మూతిగల పాలబుడ్లు.

ఇది పరిశుభ్రము చేయుట చాలసుళువు. పాలుపోసిన తరువాత గూడ బుడ్డిలో వేడిపెట్టి, క్రిమిరహితము చేయనచ్చు. దీనిని ఉపయోగించుట సులభము. వరుసగా ఒకటి రెండుసార్లు పట్టుటకు పాలుకలిపి, బుడ్లునింపి నిలపచేయుట సులభము. అయితే, మిగతావానికన్న నిది ధర ఎక్కువ. అవసరమైనప్పుడు రబ్బరుతిత్తిని యీగలనుండి కప్పియుంచుటకు ఈ బుడ్డిలో నిచ్చేడు గాజుకప్పు పనికివచ్చును. మరకప్పు ఖరీదేగాని దానివలన ప్రత్యేకమైన ఉపయోగమేమియు లేదు.

ఈ సీసాలు వేడికి పగులని గాజుతోనూ, పొయ్యిలో కరుగని ప్లాస్టిక్ తోనూ తయారుచేయుచున్నారు. ఇవి వెల కొంచెమధికము. అయినప్పటికినీ ఎక్కువకాలము మన్నును గాన మొత్తముమీద లాభకరము.

సీసా బ్రష్‌తో సులభముగా కడుగుటకు వీలైన పాల బుడ్లు కొనుట మంచిది. సీసాయొక్క పైభాగము, అడుగు భాగము, ప్రక్కలతో కొంచము ఏటవాలుగా అతికిన బుడ్డై నచో బ్రష్ దూర్చి, అన్నిభాగములు అందునట్లు కడుగుటకు వీలగును. ఇరుకుమూలలున్న బుడ్డైనచో పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. 4 బుడ్లు, వానికి సరిపోగా, అదనముగా కొన్ని తిత్తులు దగ్గర ఉంచుకొనవలెను. 2 సీసాలలో పాలుకలిపి యుంచవచ్చును. ఒకదానితో పండ్లరసము పట్టవచ్చును. నాల్గవది నిలువ. పైమూడింటిలో నొకటి చెయ్యిజారి పగిలి పోయినను, అప్పటికప్పుడు అంగడికి వెళ్ళి తంటాలుపడకుండా చేతిలో నుండును.

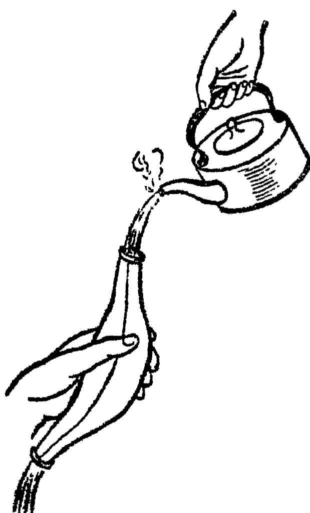
సీసానిండుగా నీరుపోసి, తిత్తిబిగించి, తల్లక్రిందులుగా త్రిప్పి, నీరు ఎట్లుపడుచున్నదియు పరీక్షింపవలెను. నీరు పాల కన్నవల్చన-అందువలన పాలకన్న పెద్దధారలో పడుచుం డును. చూచి, అవసరమనితోచిన, తిత్తికి మరి రెండుమూడు రంధ్రములు చేయవచ్చును. సూది (అగ్గిపుల్లకొడిలో)ఎఱ్ఱగా కాల్చి తిత్తిలో గుచ్చి కావలసినట్లు రంధ్రముచేయవచ్చును.



బొమ్మ 23.



బొమ్మ 24.



బొమ్మ 25.
ఇవి పాలసీసాలు, తిత్తులు
కడుగుపదతులను సూచించును.

పాలసీసాలు, పీకలు, పాత్రలు పరిశుభ్రము చేయుట :

ఉపయోగించినవెంటనే సీసాలు, తిత్తులు, పైమూతలు, కవ్వము, గరిటె, రసము పిండునది, యితర పాత్రలు అన్నియూ, నీటిలో బాగుగా కడుగవలెను. అందువలన పైపై మలినము వదిలి పోవును.

తరువాత సబ్బు కలిపిన వేడినీటితోగాని, సున్ని పిండితోగాని, బ్రష్ పెట్టి జిడ్డువదులునట్లు రుద్దవలెను.

తరువాత, మామూలు వేడినీళ్ళతో బాగుగా కడుగవలెను. తిత్తిరంధ్రములలో నిరికినసబ్బు, పిండి పోవునట్లు, తిత్తులలో నీరుపోసి నొక్కవలెను. పాలుపట్టిన వెంటనే ఇంత పనిచేయుటకు వీలులేకున్న, కనీసము, పాలసామానులన్నియు

ఒకమారు నీటితో తొలిచి, తరువాత నీటిలో నానబెట్టుకొని, తీరికైనప్పుడు శుభ్రపరచుకొనవచ్చును. నీటిలో నాననిచో పాలతరకలు, జిడ్డు ఎండిపోయి, తరువాత కడుగుట కష్టమగును.

పాలకలుపుట - వానిని క్రిమిరహితముచేయుట :

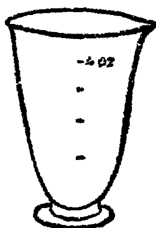
ఇండియాలో పాలు ఏసారికాసారి కలిపివట్టుట అభ్యాసము. పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతియింట యించుమించు మంచుపెట్టె యుండును. అందువలన ఒకరోజునకు కావలసిన పాలన్నియు ఒకేమారు కలిపి, 5 లేక 6 బుడ్లలో పోసి, వానిని మంచుపెట్టెలో పెట్టియుంచుట అభ్యాసము. ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్కసీసా తీసి, వెచ్చపెట్టి పిల్లలకు పట్టుచుందురు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సుఖమున్నది. పాలు ఒకేమారు కలుపుటవలన శ్రమ తగ్గును. పైపాత్రలు మాటిమాటికి కడగనక్కఱలేదు. పైగా పాలసీసాలు, తిత్తులు అన్నీ ఒకేమారు ఉడకపెట్టవచ్చు. పాలన్నియు ఒక్కమారుగా మరిగించి, క్రిమిరహితముచేయవచ్చు.

ఇండియాలో ప్రతియింటా మంచుపెట్టె వెలయుటకు ఇంక కొన్నితరములువట్టును. అదియుగాక నిచట ఉష్ణతావ మెక్కువ. ఈ కారణమువలన పాలు - ఆవుపాలుగాని, పిండిపాలుగాని - 8 గంటలకుమించి నిలవఉండవు. అందువలన, రెండుమూడుమార్లకు సరిపోయెడిపాలు మాత్రము కలిపియుం

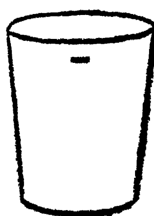
చుటకు వీలుపడును. అదియు, యీ దిగువనూచించినట్లు అతి శ్రద్ధతో కాచి తయారుచేసినతప్ప పాలు చెడిపోవును. ఇందుకు ప్రాలుమాలినచో బిడ్డకు హానికలుగును. పిల్లల అతిసార వ్యాధి ఇట్టి అశ్రద్ధవలన కలుగుచుండును. అప్పటికప్పుడు పాలు కలిపినప్పటికీ, సీసాలు, పాత్రలు కడుగుటలోను, పాలుకలుపుటలోను వ్యాధిక్రిములను చంపువిధము లవలంబించవలెను.

పాలుకలిపి క్రిమిరహితము చేయువిధములు :

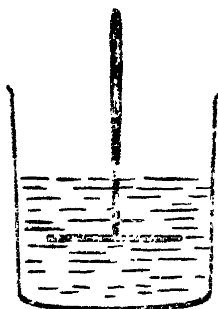
లెక్కప్రకారము పాలపిండి, చక్కెఱ, నీరు సరియైన కొలసామానులతో కొలిచియుంచుకొనవలెను. వీనిని కలిపి పాలకవ్వముతో బాగుగా చిలకవలెను. కవ్వములేనిచో, ఒక వెడల్పైనగిన్నెలో పోసి, పెద్దగరిటెతో కలుపవచ్చును. 24 ఔన్సులపాలుకలిపే పాలకవ్వము, ఎవర్‌సిల్వర్‌తో చేయించుకొనవచ్చును. ఇంక ఇది చలనములేని శాశ్వతమైనసరుకు.



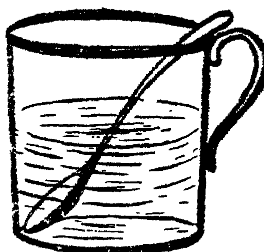
బొమ్మ 26.
4 ఔన్సులగ్లాసు.



బొమ్మ 27.
సరియైనకొలతకని మెడమీద గుర్తుంచిన గ్లాసు.



బొమ్మ 28. పాలకవ్వము.



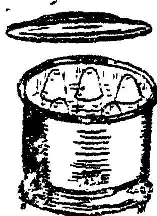
బొమ్మ 29. వెడల్పైన గిన్నె.

కవ్వములేనిచో వెడల్పైనగిన్నెలో నీరుపోసి పిండి వేసి, మామూలు పెద్దగరిటెతోగాని, కోడిగుడ్డుసానకొట్టెడు గరిటెతోగాని పాలు బాగుగా కలుపవచ్చును.



బొమ్మ 30. అవసరమైనపుడు గరాటుతో పాల బుడ్డిని నింపుట.

కొందఱుతల్లులు ఎక్కువసంఖ్యలో పాలసీసాలు, తిత్తులు కొనలేకపోవచ్చు. మరికొందరికి ఎప్పటికప్పుడు పాలుకలిపి పట్టుట అభ్యాసము కావచ్చు. ఏదిఖైన ప్పటికీ, సీసాలు, తిత్తులు ఉడికించడము, పాలు మరగకాయడము చాలా ప్రధాన విషయములు. రోగక్రిములు నశించుట కిట్లుచేయుట యవసరము శాస్త్రయుక్త మైన యీ విధానమునుగూర్చిన విశ్వా సము ఇండియాలో ముఖ్యాలికమూఢు వంతుల స్త్రీలకు లేదు. ఆ విశ్వాసము



బొమ్మ 31.
పాలసీసాలన్నియు
ఒకేమారు ఉడకపెట్టి
రోగక్రిములను
నశింపజేయుట.

కలుగుటకు యింకనూ ఎంతోకాలము పట్టును. అందువలన, పైనపేర్కొన్నవిధానము లవలంబింతురనుట సందేహము. అట్లుచేయకున్నను, కనీసము పాలసామానులు మరుగునీటిలో తొలిచి, పాలుకలుపుటకు మరుగునీరు ఉపయోగించినప్పటికినీ కొంత మెరుగు. ఇందుకుగాను పాలపాత్రలు మరుగునీటిలో ఒకమారు తొలచవలెను. చక్కెఱ, పాలపొడి ఒకగిన్నెలో వేసి, అప్పుడప్పుడు తెర్లుచున్ననీటిని కొద్దిగా పోసి, కవ్వముతో కలపవలెను. అటుపైన తగినంత మరుగునీటిని జేర్చి మూతపెట్టవలెను. కడిగి పరిశుభ్రము చేసిన పాలబుడ్డిని ఒకమారు తిత్తులతోసహా మరుగునీటితో తొలిచి, కలిపినపాలతో నింపవలెను. పాత్రలు, పాలబుడ్లు అన్నియు క్రిందపెట్టక, ఒక పళ్లెములోపెట్టి యుంచుట మంచిది. పాలు, పిండి ఏమైన ఒలికినప్పటికీ పళ్లెముకడిగి, సులభముగా పరిశుభ్రముచేయవచ్చును. ఉడకపెట్టుటకు బదులుగా పాలబుడ్డిని, తిత్తులను మిల్టన్ద్రవము (Milton Solution)తో నింపి అట్టిపెట్టిన క్రిములు నశించును. పాలతోనింపుటకుపూర్వము, మరుగునీటితో బాగుగా కడుగుట మరువరాదు.

పోతపాలు పట్టుటకు సూచనలు :

పాలు గోరువెచ్చగా నుండవలెను. మిక్కిలి వేడిగా నుండరాదు. సీసాలోనిపాలు రెండుచుక్కలు అరచేతిమీద

వేసుకొని, తల్లి పాలవేడిని గమనించవలెను. పాలు వేడిపెట్టు నప్పుడు, వేడి చూచునప్పుడు, తిత్తులు చేతితో తాకి మలిన పరచకూడదు. ఎప్పుడూ తిత్తినిండుగా పాలుండనిచో పాప ఎక్కువగా గాలి మింగును గనుక, బుడ్డిని పట్టుకొనునప్పుడు తిత్తినిండుగా పాలుండునట్లు వాలు చూడవలెను. పాపలు నెమ్మదిగా పాలు త్రాగుదురు. వారిని తొందరపెట్టకూడదు. అందువలన పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి స్థిమితముగా కూర్చుని, నిదానముగా పాలుపట్టవలెను.



బొమ్మ 32.
(సరియైన విధానము)



బొమ్మ 33.
(కూడని విధానము)

సామాన్యముగా బిడ్డ పాలు త్రాగుటకు 20 నిమిష ములుపట్టును. తిత్తిరంధ్రములు ఇందు కనువుగా నుండవలెను. 15 నిమిషములలోపుగా పాలు త్రాగుట ముగించినచో, తిత్తి రంధ్రములు పెద్దనని గ్రహించవలెను. 20 నిమిషములు త్రాగి

నను పాలు తరగకపోయినచో రంధ్రములు మరీ సన్నగానున్న వని గ్రహించవలెను. ఒక్కొక్కమారు గాలితిత్తి కొంచము పైకెత్తుటవలన కొంచముగాలి బుడ్డిలోప్రవేశించి, పాలు త్వరగా తిత్తిలో జారునట్లుచేయును. చిన్నబిడ్డలకు తిత్తికి కొంచము పెద్దరంధ్రములుండవలెను. పెద్దవారికి (వీరు కొంచము బలముతో పాలు పీల్చగలరు గనుక) కొంచము సన్నరంధ్రము లుండవలెను. తిత్తిఎక్కువపాతదైరంధ్రములు మరీపెద్దవైపోయిన, బిడ్డత్రాగుచుండగా తిత్తి గభాలున తప్పబడిపోవును. అప్పుడు పాపనోటికి పాలురావు. సామాన్యముగా బిడ్డ తృప్తిపడునంత వరకు పాలుపట్టవలెను. బిడ్డ పాలుత్రాగుటమానినప్పుడు మరి కొంచెము త్రాగునట్లు బలవంతముచేయరాదు. మరీ పసి పాపయైనచో పాలుత్రాగుచు త్రాగుచు, పూర్తికాకమునుపే నిద్రపోవును. అప్పుడు వారిని మెల్లగా కదిపి కూర్చొనబెట్టి నచో తేనుపువచ్చును. వెంటనే మెలకువకూడ వచ్చును. తిరిగి పాలుత్రాగనారంభించును.

ఒకమారు మిగిలినపాలు యింకొకమారు పట్టకూడదు. బిడ్డనోటిలో బుడ్డిపెట్టి, అవతలపనులకై తల్లి వెళ్ళిపోరాదు. పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి దగ్గరనుండుటవల్ల, బిడ్డకు పాలతో పాటు తల్లివాత్సల్యముకూడ లభించును.

ఇండియాలో అభ్యాసములోనున్న పోతపాలు అలవాట్లు - అందుగల ప్రమాదములు :

తొండముచెంబుయొక్క తొండముకడుగుట కష్టము. అందువలన తొండములోపల క్రిములు దాగియుండుటకు అవ

కాశమున్నది. పాలసీసాలు కొనుటకు తాహతు లేనివారు తొండము చెంబునే ఉపయోగించదలచిన, ప్రతిమారు పాలు పట్టినప్పుడు తొండములోనికి సన్నటి బ్రష్‌గాని, కుంచెగా చేసినపుల్లగాని దూర్చి, బాగుగా కడుగవలెను. నీరు అనేక మార్లు తొండమునుండి పోసి ఆడించవలెను. తొండమునకు తిత్తితొడుగునప్పుడు దారముతో కట్టకుండుట మంచిది. ఒక వేళ కట్టవలసివచ్చినను, ఎప్పటికప్పుడు దానిని మార్చుచుండుట అవసరము.

గాజుబుడ్డి కొనగలతాహతున్నచో, వెడల్పాటిమూతి, గుండ్రటిమూలలుగల సీసా కొనుట లాభకరము. వెనుక చెప్పినట్లు దీనిని పరిశుభ్రముచేయుట సులభము. తిత్తితొడిగిన మందుసీసా ఏదైనంతవరకు ఉపయోగించరాదు. సీసా కడుగుటకు కుంచెను ఉపయోగించవలెను. పాలపీకను చీర చెరగుతోగాని, పాతగుడ్డతోగాని తుడువరాదు.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 4

జావ, గట్టిపదార్థములు తినిపించుట

పిల్ల పెరుగుచున్నకొద్దీ పాలవలన తగినంత సత్తువ కలుగదు. పిల్లఆహారములో పిండిపదార్థములు జేర్చుట అవసరము. గోధుమ, సగ్గుబియ్యము, రాగులు, చోళ్లు, జొన్నలు మొదలగు ధాన్యములలో ఇనుము (Iron), సున్నము (Lime), భాస్వరము (Phospherous) మున్నగు ధాతుపదార్థములున్నవి. పిల్లలకు యీ ఆహారములు తినిపించుటవలన, వారు ఎదుగుటకు సరియైనసత్తువ కలుగును. వివిధరకములైన పదార్థములు భుజించుట కలవాటుపడును. రోజుకు సుమారు 25 ఔన్సులు, అనగా 3½ అళాకుల పాలు త్రాగికూడ, బిడ్డ ఆకలిని సూచించుచున్న, అప్పుడు పిండిపదార్థములు, ధాతువులు కలిసిన ధాన్యపుఆహారము బిడ్డకిచ్చుట ప్రారంభింపవచ్చును. అన్నిరకములు రుచిచూపించుచు, గరిటెతో తినిపించుట లేతనెలలనుండి అలవాటుచేయనిచో, రానురాను బిడ్డ అల్లరిపెట్టవచ్చు. దీనితోపాటు, పొడిచేసి ఉడికించిన కాయగూరలుకూడ ఇచ్చిన, మలబద్ధకములేక బిడ్డకు విరేచనము సాఫీగానగును. అయితే రోగక్రిములేమియు ఈ ఆహారములద్వారా బిడ్డకడుపులోనికి జేరవన్న ధైర్యమున్నప్పుడే,

ఇట్టి పై ఆహారమును ప్రారంభింపవచ్చును. అట్టి పరిశుభ్రత లోపించినప్పుడు, 9 నెలలు నిండువరకు యీ పై ఆహారముల జోలికే పోకుండుట ఉత్తమము. పిల్లల అతిసారవ్యాధి 9 నెలలలోపు పాపలకు త్వరలో నంటును. అపాయకరము కూడ. ఆపైన నది అంత ప్రమాదకరము కాదు.

బిడ్డల ఆహారవిషయములో ఇండియాలోనూ, పరిసర ప్రాంతములలోనూ కూడ ఇంటింటి కొక సంప్రదాయము, ఒక అభ్యాసము. సామాన్యముగా, ఒక సంవత్సరము నిండు నప్పటికి కొంచము గోధుమరొట్టి, లేక మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము, కొద్దిగా పులుసు, చారు, లేక పల్చగా వండిన కూర, ఇవి పిల్లలకు తినిపించుట వాడుక. అరటికాయ పొడి చేసి కేరళలో పెట్టుదురు. కొంకిణీవారు రాగిపిండి, గోధుమ పిండి కలిపి వండిపెట్టుదురు. దక్షిణాదిని బీదవారు కఱ్ఱపెండ లము, జొన్నలు, గంటెలు పెట్టుదురు. బొంబాయిలో బజ్రాలు పెట్టుదురు. పిల్లల ఆహారమువిషయములో ఎవరి అలవాట్లు వారివి. ఎంత శాస్త్రయుక్తముగా వివరించి మంచి చెడ్డలు బోధించినప్పటికినీ, పాతుకుపోయిన అభ్యాసములను చెదరగొట్టడముమాత్రము ఎవరితరముగాదు. అయినప్పటికినీ, పాశ్చాత్యపద్ధతులేమిటి, ఈ దేశపుపద్ధతులేమిటి అని పరిశీ లించి, శాస్త్రపద్ధతిలోని బాగువోగులు గ్రహించడము యుక్తము.

పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రస్తుతము పిల్లల ఆహారవిష యములో నవలంబించు పద్ధతులు, కొన్ని సంవత్సరాలుగా శాస్త్రవిజ్ఞానము పెరిగినదాని అనుబంధముగా నుద్భవించినవి.

19వ శతాబ్దం అంతంలోకూడ ఫ్రాన్సు, జర్మనీ దేశములలో రొట్టె నీటిలోనానపెట్టి పిల్లలకు తినిపించెడు అలవాటుండెడిది. అప్పటిలో ఆ దేశములలోగూడ ఇండియాలోవలె బాలల అతిసారవ్యాధి, ఇతర అరిష్టములు ప్రబలముగా నుండెడివి. అసంఖ్యాకములైన శిశువులు ఈ జబ్బులవలన మృతులగు చుండెడివారు. ఈరోజులలో అక్కడ పిల్లలంతా పుష్టిగా, ఆరోగ్యముగా నున్నారంటే, అక్కడ బాలారిష్టముల ప్రాబల్యము తగ్గినదంటే, శాస్త్రపరిజ్ఞానమునవలన, అక్కడి ప్రజలు పిల్లల ఆహారవిషయములో తీసికొనుచున్న శ్రద్ధ ప్రధాన కారణమనియు, వాతావరణము, పరిసరప్రాంతముల పారిశుధ్యము హెచ్చుట రెండవకారణమనియు చెప్పితీరవలెను.

ఇండియాలో శాస్త్రవిజ్ఞానమును ఎన్నియో రంగములలో నుపయోగించుచున్నాము—విద్యుచ్ఛక్తి, రేడియో, యంత్రబలము - మొదలైనవి. ఈవిధముగానే, పిల్లలపెంపకము విషయములోకూడ శాస్త్రవిజ్ఞానము నెందుకు వినియోగించ కూడదు? ఈ దృష్టితో యీదిగువ పేర్కొనబడిన ఆహార విధానములు విమర్శింపబడినవి.

మాతృస్తన్యము

(పాశ్చాత్యదేశములలో బిడ్డకు 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిపాలిచ్చుట పూర్తిగా ఆపుదురు. అటుపైన బిడ్డను కేవలము పై ఆహారములతో పెంచుటకు సరియైన అవకాశము లక్కడ నుండుటవలన నిది సాధ్యమగుచున్నది.) పరిశుభ్రమైన పాలు అక్కడ అన్నివర్గములవారికి నందుబాటులో నుండును.

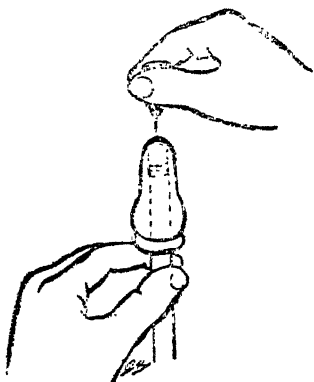
గోధుమ, బార్లీ, జొన్న మున్నగు ధాన్యములతోను, కాయ గూరలతోనూ తయారుచేసిన పిల్లలతిను బండములు బజా రులో సిద్ధముగ దొరుకును.

ఇండియాలో పరిస్థితులు వేరు. ఎక్కువమంది బీద తనమువలన, పాలుగాని, అదనపుఆహారముగాని కొనలేరు. ఇంటా, బయటా కూడా పారిశుధ్యము తక్కువగానుండుట వలన, పై ఆహారపదార్థములను బిడ్డలకిచ్చునప్పుడు, విపరీత మైనశ్రద్ధతో రోగక్రిములు బిడ్డఆహారములో జొరకుండా కాపాడవలెను. ఇట్టి శ్రద్ధతీసుకొనుటకు తల్లులకు తగినంత సావకాశము లభింపదు. ఈ కారణములవలన, ఇక్కడి పిల్లలకు, ఏడాదివరకూ తల్లిపాలిచ్చుచుండుటయే ఉత్తమ మని చెప్పవచ్చును. కనీసము 6 మాసములవరకైనను, పైపదార్థములు వాడకుండుట ఉత్తమము. అటుపైనకూడ, తల్లిపాలిచ్చుచూ, మెల్లమెల్లగా పైఆహారములను, అవసర మున్నంతవరకూ బిడ్డకుపెట్టుచుండుట అవసరము. అయితే, పరిశుద్ధమైనపాలను, ఇతర ఆహారపదార్థములను కొనిపెట్టగల అర్థబలము, అంగబలముగల ఇండ్లలో, పాశ్చాత్యదేశము లలోవలె, 9 నెలలకల్లా తల్లిపాలు పూర్తిగా ఆపుచేయుట లోను, 4 నెలలనుండి పైఆహారములు ప్రారంభించుటలోను దోషములేదు.

పిండిపదార్థములు :

నాల్గుమాసములు నిండువరకు పిల్లలు పాలుదక్క, కొంచెము గట్టిగాఉన్న పదార్థముకూడ మింగలేరు. అందు

వలన, పిండితో తయారుచేసినంపపదార్థముగాని నాల్గుమాస ములు గడిచినతరువాతనే ప్రారంభింపవలెను. దానిని జారుగా గంజివలెచేసి, కప్పులోపోసి, గరిటెతో మెల్లిగా పాపకు గుడుపవలెను. లేక తిత్తికి రంధ్రము పెద్దదిచేసి, గంజిని పాలసీసాలోపోసి, పాలుపట్టిన విధముగనే గంజికూడ పట్ట వచ్చును. ప్రారంభములో గట్టి పదార్థము గుటక వేయుట తెలి యక, బిడ్డ దీనిని త్రోసివేయు చుండును. అప్పుడు కొన్ని రోజులపాటు ఆపుచేసి, బిడ్డ మ్రింగుట నేర్చుకొనిన తరు వాత తిరిగి గంజిపట్టుట ప్రారం భింపవలెను.



బొమ్మ 31 ఎ
పాలపీకరంధ్రము పెద్దదిచేయుట.

బిడ్డ జీర్ణకోశము చాలా సున్నితమైనది. అందువలన జావగాని, గంజిగాని, ముద్దగాని, ఏది తయారుచేసినను, బిడ్డకు సులభముగా జీర్ణమగువిధముగా వండవలెను. ఉదా హారణకు: గోధుమచపాతీలు పెద్దలకు అరుగునట్లు పిల్లలకు అరగవు. అందువలన, పిల్లలకు గోధుమపిండిఆహారము పెట్టవలెనన్న పిండి ముందుగా ఉడకపెట్టిగాని దానితో ఏమియు చేయరాదు.

ఇట్లు బిడ్డలకు పెట్టదగిన ఆహారపదార్థము లెన్నియో గలవు. ఉడికించిన గోధుమపిండి జావచేయవచ్చును. ఉప్పుడు

బియ్యము కొద్దిగా వేయించి, పిండివిసిరి, ఉడికించి పెట్ట వచ్చును. గోధుమ, గోధుమరవ్వ (Semolina) ధాన్యములు కూడ నిదేవిధముగా తయారుచేయవచ్చును. రాగులు మొలకలెత్తువరకు నానబెట్టి, ఆరబోసి, పిండివిసిరి, దానిని గంజిగా కాయవచ్చు. పాలకాపు అరటికాయలలోను తొక్కతీసి, చక్రములుగా తరిగి, ఎండబెట్టి, పిండివిసిరి, ముద్దగా ఉడికించ వచ్చును. ఇట్లు తయారుచేసిన ముద్దలోగాని, గంజిలోగాని కొద్దిగా పాలుకలిపి, గరిటతో పాయసము మెత్తగా తినిపించ వచ్చును. జొన్నలు, కఱ్ఱపెండలము, గంటెలు, మున్నగునవి పిండివిసిరి, బీదజనము ఉపయోగించుచుందురు. మినపపప్పు, బియ్యము కలిపి రుబ్బి, ఇడ్డెనలని ఇక్కడ తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. పప్పు, బియ్యము రెండును కలియుట వలన సత్తువనిచ్చెడు వస్తువు. బిడ్డలకు 6 మాసములనుండి, యిందులో కొంచెము పాలు, చక్కెర కలిపి, మెత్తగాచేసి తినిపించవచ్చును. దక్షిణాదిని బీదజనము చాలామంది 'ఇడి యాప్పమ్' అని బియ్యపుపిండితో తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. దీనినికూడ బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును.

'ఫేరెక్స్' (Farex), 'సీరెక్స్' (Cerex), 'పాబ్లమ్' (Pablum) అను పేర్లతో గోధుమ, బార్లీ, ఓట్ ధాన్యపు పిండ్లు, ఇప్పుడు అమ్మకమునకు వచ్చుచున్నవి. ఇవి ఒకమారు బిడ్డలకు అరుగునట్లు వండినవగుటచేత, అట్లే పాలలో కలిపి బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, పాలుపట్టుటకు ముందు రోజుకొకసారి, ఒక చిన్న గరిటెడు ముద్దగాగాని, గంజిగా గాని తినిపించవచ్చును. రాను రాను క్రమముగా హెచ్చించి,

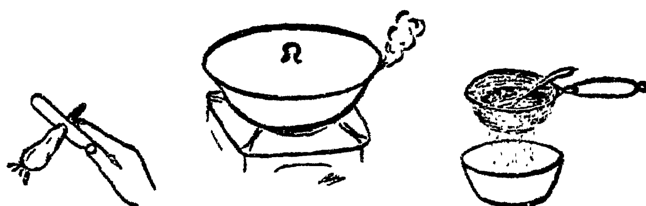
రెండుమూడు పెద్దగరిటెలవరకు పెట్టుచుండవచ్చు. ఇంట్లో తయారుచేసిన గంజియైనచో సగంకప్పువరకు పట్టించవచ్చు. అయితే తొందరపడి కొలత హెచ్చించరాదు. బిడ్డజీర్ణశక్తినైనను చూచి, క్రమముగా దీనిని హెచ్చించుచురావలెను.

బిడ్డ ఒకపిండికి అలవాటుపడినతరువాత మరియొక పిండినికూడ వాడుట ప్రారంభించవచ్చును. మెత్తటిరొట్టె, రస్కు, హార్డిబిస్కత్తులు మొదలైనవి బిడ్డతినుట కీయవచ్చును. అయితే, క్రిందపడినవిమాత్రము ఎత్తి, తిరిగి పిల్లచేతికిచ్చుట ప్రమాదములకు దారితీయును గనుక, తల్లులు దీనిని మరువరాదు.

కాయగూరలు :

పాశ్చాత్యదేశములలో బిడ్డకు ౪-౫ నెలలమధ్య పిండి ఆహారమునకుతోడు కాయగూరల ఆహారముకూడ నిచ్చుట ప్రారంభింతురు. కాయగూరలలో ధాతుపదార్థములున్నవి. ఇవి విరేచనము సాఫీగానగుటకు తోడ్పడును. ముందు ఏదో ఒక ఆకుకూర-బచ్చలికూరవంటిది-ఇచ్చుట ప్రారంభింతురు. క్రమముగా లెట్యూస్ (Lettuce), బీట్‌రూట్ (Beatroot), లేత కాలీఫ్లవర్ (Cauliflower), బంగాళాదుంపలు పెట్టుచుందురు. ఉల్లిపాయ, కాబేజీ అరుగుట కష్టము. బెండకాయమున్నగువానిలో గింజలు, నారకూడ పిల్లలకు అజీర్ణము కలిగించును. ఈ కూరలు చక్కగా కడిగి, సన్నగా తురుమవలెను. ఈ కోరు ఒకగిన్నెలో నుంచి, కొంచెము ఉప్పువేసి, కొంచెము నీరుపోసి, గిన్నెకు మూతపెట్టి ఉడికించవలెను,

ఉడికినకోరును జల్లిబుట్టలోనుంచి, మరియొక గరిటెతో బాగుగా నొక్కవలెను. అట్లు వడియకట్టిన రసమును గిన్నెలోనుంచి, పాపకు గరిటెతో త్రాగించవలెను. సామాన్యముగా, 6 గరిటెల ఆకుకోరు, 2 గరిటెల దుంపకోరు ఉడికించిన రసమును బిడ్డలకు పట్టవచ్చు. ఇంతమాత్రము సారమును పులుపు, కారము, తిరగమోత వేయుటకు పూర్వము, మిగతా పెద్దవంటనుండిగూడ తీసి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. మెల్లిమెల్లిగా పాపకు అన్నిరకముల కాయగూరలు ఒక్కొక్కటిగా అలవాటుచేయుట మంచిది.



బొమ్మలు 34, 35, 36.
పిల్లలు తినుటకై కాయగూరలు తయారుచేయుట.

ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు మెత్తగా పొడిచేసి పెట్టవచ్చును. 6 నెలలనుండి కూరలుతినుట అలవాటైనపిల్లలకు, 9 నెలలువచ్చునప్పటికి వడియకట్టుట మాని, గరిటెతో మెత్తగా చిదిపి నార పీచు తీసివేసి పెట్టవచ్చును. ఇండియాలో సంవత్సరమునిండునంతవరకు పిల్లలకు కూరలు తినిపించరు. కాని ఇవి పెట్టుట అలవాటుచేసిన, పిల్లలు చక్కనిరంగుగా, (పాలినట్లుగాక — కూరలలోని ధాతుపదార్థములు రక్తపుష్టి

నిచ్చును) నుందురు. వారికి మలబద్ధము రాదు. అయితే, ఉడికించి, వడియకట్టి, తినిపించేపాత్రలు, మూతలు, గరిటెలు, అన్నీ మిక్కిలిపరిశుభ్రముగా, రోగక్రిములుసోకకుండ నుంచు బాధ్యత తల్లి మరువరానిది. పరిశుభ్రత యేమాత్రము లోపించెడుయిండ్లలోనైనా, బిడ్డకు ఏడాదినిండునంతవరకు, యిట్టి పదార్థము లేమియు నీయకుండుట ఉత్తమము.

కోడిగ్రుడ్డు :

గ్రుడ్డు విలువైన ఆహారము. బిడ్డల కిది యిచ్చిన నెంతయో మంచిది. ఇందు ఇనుము, భాస్వరము మొదలగు ధాతుపదార్థము లెక్కువగా నున్నవి. ఇందు విటమినులు, కండపుష్టినిచ్చుపదార్థములు గలవు. గ్రుడ్డులోని పచ్చటి చందమామనుమాత్రము మెత్తగాగాని, గట్టిగాగాని ఉడికించి, ముద్దచేసి, 7.8 మాసములపిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, ఒక తేనీటిగరిటెడుతో ప్రారంభించి, అది వారు జీర్ణముచేసికొనుపక్షములో, క్రమముగా, చందమామనంతయు పెట్టవచ్చును. రోజునకొకమారు యిట్లు తినిపించి, తరువాత పాలుపట్టవచ్చును. దీనిని తినుటకు బిడ్డ ఏవగించుకొనిన, గంజితోగాని, పాలతోగాని కలిపి పట్టవచ్చును. ఒకొ్కక్కప్పుడు పిల్లలకు ఇది పడకపోవుటవలన, బిడ్డ వాంతి చేసికొనవచ్చును. వంటిమీాద దద్దువలె పొంగవచ్చును. అప్పుడు గ్రుడ్డుపెట్టుట కొన్నిదినములపాటు మాని, బిడ్డ కొంచెము ఎదిగినతరువాత తిరిగి ప్రారంభముచేయవచ్చును. తెల్లసొన బిడ్డకు ఏడాదినిండువరకును పెట్టకుండుట మంచిది; ఏలనన, పసిపిల్లలకు తెల్లసొన పడకపోవచ్చును.

అరటిపండ్లు :

కొండరటిపండ్లు, బాగుగాపండిన వామనచక్కరకేళీలు పిల్లలు త్వరగా జీర్ణముచేసికొందురు. ఇందులో ధాతుపదార్థములు, విటమినులు గలవు. ఇవి పిల్లలకు సత్తువనిచ్చును. మంచి మెత్తగా పండినపండును గరిటెతో బాగుగా చిదిపి, పాలతోకలిపి, పిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మలబారులో పండిన బనానాలు, ఉడికించిన పచ్చిబనానాలు కూడ బిడ్డలకు పసితనమునుండి, విరివిగా నుపయోగింతురు. ఇది బలమైన అదనపుఆహారముగా, దొరికినచోట్లలో బిడ్డలకు పెట్టుట మంచిది.

బత్తాయి, కమలాపండ్లు :

వీనిలో సి-విటమిన్ హెచ్చుగా నున్నది. నాగ్‌పూర్ కమలాలలో, దక్షిణాదిబత్తాయిలలోకన్న సి-విటమిన్ అధికముగా నున్నది. విటమినులేగాక, పండురసము పట్టుటవలన బిడ్డలకు విరేచనము సాఫీగానగును. అందువలన, నెలనిండినప్పటినుండి, ఒకొక్క చిన్నగరిటెడురసము నిస్తూ, రాను రాను ఒక పూర్తిపండురసము, అనగా 2-3 ఔన్సులు, అంతమాత్రమునీటితో జేర్చి పట్టవచ్చు. రసము సుమారుగా తీపిగానుండవలెను. రసముపిండుసామానులు, గరిటెలు, గ్లాసులు, చేతులు, పండ్లు, కత్తి, మున్నగునవన్నియు పరిశుభ్రముగా కడుగుటమాత్రము తల్లి మరువరాదు.

పండ్లరస మిచ్చినచో పాపకు జలుబుచేసి, దగ్గు వచ్చునని ఒక అపోహ. శాస్త్రప్రకారము పండ్లరసములో జలుబుగుణమేమియు లేదు. రసముమాత్రము చల్లగా పట్టక,

గోరువెచ్చగా పట్టుట మేలు. రసము పుల్లగా నుండరాదు. కొద్దిపులుపున్నచో కొంచము చక్కెఱజేర్చి, తీపిజేయవచ్చును. నిలవచేసినబత్తాయిరసము, టొమాటోరసములలో విటమినులు నశించును.

సీమవంగపండ్లు లేక టొమాటోపండ్లు :

అప్పుడేకోసిన మంచి టొమాటోపండ్లలోకూడ సి-విటమిన్ కలదు. అయితే, కమలాపండులోకన్న తక్కువ. అందువలన, అందుకుసమానమైన సి-విటమిన్ కావలెనన్న పాపకు 4 లేక 6 ఔన్సుల టొమాటోరసము పట్టవలసియుండును. టొమాటోపండ్లు ఉడికించిన సి-విటమిను నశించును. కనుక, బాగుగాకడిగిన పచ్చిపండ్లే ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.

బొప్పాయిపండ్లు :

ఈ పండ్లు వెలతక్కువ. ఇందు విటమినులు చాల హెచ్చుగానుండును. పసిపిల్లలకు త్వరగా జీర్ణమగును. ఇది పిల్లలకు పెట్టుట మంచిది.

సి-విటమినుగల యితరఆహారము్లు :

ఉసిరికాయలో సి-విటమిను అత్యధికముగ నున్నది. అయితే, ఇది తగనిపులుపు. అందువలన దీనిని పానకముగా నిల్వచేసి, పెద్దపిల్లల కీయవచ్చును.

బచ్చలకూరలోను, పెరుగుతోటకూరలోనుకూడ సి-విటమిను కలదు. వీనిని ఉడికించి, మెత్తగా ఎనిపి, బిడ్డలకు పెట్టవచ్చు.

సి-విటమినుమాత్రలు చాల చౌక. ఒక్కొక్కమాత్ర వెల 3 నయాపైసలు. కొంచము కాగి చల్లారిననీటిలో యీ మాత్ర కలిపి, రోజున కొకమాత్రచొప్పున పిల్లల కీయవచ్చును. కమలా, టొమాటోరసములు పట్టలేనివారు యీ పద్ధతి నవలంబించవచ్చును. ఇండియాలో ఆర్థికపరిస్థితులను బట్టి ఆలోచించినా, పారిశుధ్యమునుబట్టి ఆలోచించినా, 6-7 మాసములవరకూ, తల్లిపాలనే యిచ్చుచూ, అందుకు తోడు ఇనుము, సి-విటమిన్ మందులరూపములో నిచ్చుట ఉత్తమమని తోచును.

మాంసకృత్తులు :

పప్పుపదార్థములలో, పిండిపదార్థములలోకన్న కండరములను పెంచు మాంసకృత్తు లెక్కువ గలవు. ఇండియాలో పిల్లలఆహారములో యీ పప్పుపదార్థములను జేర్చవచ్చు. సెనగ, కంది, మినప, పెసరపప్పులన్నియు తగినవిధముగా వండి తినిపించవచ్చును. మదరాసులోను కూనూరులోను సెనగపప్పు వేయించి, పిండివిసిరి, సంవత్సరములోపుపిల్లలకు తినిపించి, దానిని ఆ పిల్లలు చక్కగా అరిగించుకున్నట్లు నిర్ణయించిరి. బెల్లపుపాకముతో జేర్చి యిచ్చిన పిల్లలు యీ పిండిని యిష్టముగా భుజింతురు. వేయించినసెనగలు ఇండియాలో అంతటా సులభముగా, తక్కువవెలకు లభించు వస్తువు. మిగతాపప్పులు పాయసమువలెచేసి పెట్టవచ్చును.

1½ సంవత్సరముపైబడ్డపిల్లలకు, వేయించిగాని, ఉడికించిగాని, వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. ఇవి ధరతక్కువ. ఇందు మాంసకృత్తులు అధికము.

లేత క్రైమా, కొరమీను, పావుకోడి, ఉడికించిన కార్జము, ఉప్పువేసి నిల్వయుంచిన కరకరలాడెడు పందిమాంసము మున్నగునవన్నియు సంవత్సరమునిండినబిడ్డకు ఒక్కొక్కటిగా, కొద్దికొద్దిగా రుచిచూపి పెట్టనచ్చును. పశ్చిమ దేశాలలో ఏడాదిలోపుపిల్లలకే మేకమాంసపుక్రైమా పెట్టుట ప్రారంభించుచున్నారు.

ఇట్లు ఘనపదార్థములు, పల్చటిగంజిపదార్థములు బిడ్డలకుకుడువపెట్టునప్పుడు గమనించవలసినవిషయములు క్లుప్తముగా చెప్పవలెనంటే :

1. పిండిపదార్థములగంజితో ప్రారంభింపుము.
2. ఒక పదార్థముతరువాత మరియొక పదార్థము క్రమముగా నలవాటుచేయుము.
3. కొద్దికొద్దిగానిచ్చుట ప్రారంభించి, క్రమముగా కొలత హెచ్చింపుము.
4. తొందరపడి, బిడ్డను బలవంతముచేసి, కొలత హెచ్చింపరాదు.
5. ఏ పదార్థమునైనా బిడ్డ యిష్టపడక, ఏవగించుకొనిన, దానిని తినిపించుట ఆపుచేయుము. కొన్ని దినముల తరువాత తిరిగి మరియొకమారు దానిని తినిపించవచ్చును.
6. ఒకరకముఆహారమునకు బిడ్డ అలవాటుపడినతరువాత మరియొకరకముఆహారమును ప్రారంభించుము.
7. మృదువైనపదార్థములను తినిపించుము. పీచుపదార్థములను పెట్టకుము.

8. తల్లిగాని, అమ్మమ్మగాని బిడ్డకు ఆహారమునిచ్చునప్పుడు, ఎక్కువ ఆత్రపడుచూ, బిడ్డను అనవసరముగా బలవంతపెట్టి బాధించరాదు.

మంచి ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన, వాతావరణముగల యిండ్లలో బిడ్డలకు అదనపు ఆహారము.

1–2 నెలలపిల్లలకు :	కమలా. బత్తాయి. టొమాటో పండ్ల రసము.
3–5 నెలలపిల్లలకు	పిండిపదార్థములు (అనుబంధము చూడుడు), గంజి, జావ, మొదలైనవి. ఉడికించిన రేగుపండ్లు. కేరట్లు, బచ్చలి కోరి ఉడికించి వడియకట్టినసారము.
5–6 నెలలపిల్లలకు :	కూరలచేరు, మాంసపుచేరు, ఎద్దు మాంసము లేక మేకకార్జము ఉడికించితీసిన రసము, బాగుగానలిపిన అరటిపండు లేక బొప్పాయిపండు.
6–7 నెలలపిల్లలకు :	ఉడికించి, ఎనిపిన కూరల కోరు, (నారలేనిది), ఉడికించిన పప్పు పాయసము, గుడ్డులోనిపచ్చసొన–అనగా చందమామ.
12–14 నెలలపిల్లలకు :	మేకకైమా, కోడిమాంసము, ఉడికించి వడియకట్టిన చేపరసము.
14–18 నెలలపిల్లలకు :	వేయించినకైమా, నీటిలోగాని, ఆవిరిమీదగాని ఉడికించినచేపలు.

ఏడాది నిండిన పిల్లలకు ఆహారం :

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికి, బిడ్డలకు ప్రధానాహారము నాల్గుమార్లిచ్చునట్లుగా, కాలవిరామాన్ని మెల్లిమెల్లిగా పొడిగించుచురావలెను. 9 నెలలు నిండునప్పటి నుండి బిడ్డ ఆహారమును తనంతతాను స్వయంగా తీసుకొనునట్లు చేయవలెను. తల్లి యథాలాపంగా ఉన్నట్లు కనబడుచు బిడ్డ ఆహారము సరిగా తినునట్లు చూచుచుండవలెను. మధ్య మధ్య చిరుదిండి అంతగా పెట్టరాదు. చిరుదిండివలన ఆకలి చచ్చిపోవును. బ్రతిమిలాడడం, చీవాట్లుపెట్టడం, లంచమాశ చూపడం—ఈ విధానాలెవ్వియు బిడ్డ బాగా భోజనంచేయాలన్న ఆశతో ప్రయోగింపకూడదు.

ఈ క్రింద నుదహరించిన ఆహారపదార్థములు వాడవలెను. అయితే, ఇండియాలో చాలామంది పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము అంతగా కొని పెట్టలేరు. అయినను మెత్తగా ఉడికించినపప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బియ్యము, కాయగూరలు మున్నగునవి పెద్దలకు తయారుచేసినవే బిడ్డలకు తినిపించవచ్చు. ఇట్టి ఆహారముకూడ పుష్టికరమైనదియే. ఉన్నంతలో ముందుగా ఆలోచించి, తగిన పదార్థములను శ్రద్ధగా అమర్చుకొనిన, కొఱతలేని పుష్టికరమైన ఆహారమునే పిల్లలకీయవీలగును.

పాలు :

నీరుకలపనిపాలు దినమునకు 1 లేక 1½ పైంట్లు బిడ్డలకీయవలెను. అంతా పాలుగానే కాకుండా, కొంత పెరుగు,

పరమాన్నము, లేక పాలు, పెరుగులతో తయారైన యితర పదార్థములుగా కూడ బిడ్డలకు పెట్టవచ్చును. అప్పుడు పిండిన పాలు దొరకనిచో, వెన్నతీసిన పాలుకూడ పట్టవచ్చును.

గ్రుడ్లు :

ప్రతిదినము ఒకొక్కటి – సగము ఉడికించిగాని, పురటగాపోసిగాని యీయవచ్చును.

పప్పులు :

పప్పుపదార్థాలలో మాంసకృత్తులు గలవు. అందువలన పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు తినని ఇండ్లలో పిల్లలకు పప్పుపదార్థములు తినిపించవలెను. సెనగపప్పు, మినపపప్పు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, అలచందపప్పు – ఇవన్నియు ఉడికించిగాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. మొలక వచ్చిన పప్పులుకూడ సులభముగ జీర్ణమగును. మొలక లెత్తినపప్పులలో విటమినులుండునుగనుక, బీదకుటుంబీకులకు ఇది చౌకపద్ధతి.

ఇడ్లి :

బియ్యము, మినపపప్పు నానపోసి రుబ్బి, పులవబెట్టి, ఆవిరిమీద మెత్తని అప్పచ్చులుగా నుడికించి, ఉతికెనాదిని ఇడ్లి తయారుచేయుదురు. శిశువులకు, పిల్లలకు గూడ బియ్యము, పప్పు యీవిధముగా నిచ్చుటవలన త్వరగా జీర్ణమగును. బియ్యపుపిండి, పప్పుపిండి కలిపి తడిపి, మజ్జిగతో పులవపెట్టి, ఆవిరిమీద ఉడికించి తయారుచేయు 'డోక్లా' అను పదార్థము గుజరాత్ లో ఎక్కువగా ఉపయోగింతురు. ఇది మంచి ఆహారము.

సెనగపప్పుబెల్లపుఉండలు (లడ్లు), నువ్వులు బెల్లపు ఉండలు (చిమ్మిలి) – ఇవి తరచు బజారులో, బడులముందు అమ్ముచుందురు. ఇందు మాంసకృత్తు లధికముగా నుండుట వలన మంచిఆహారము. 1–2 సంవత్సరముల బిడ్డల కివి పెట్ట వచ్చును. అయితే, వీనిపైన ఈగలను వాలనీయరాదు. బజారులోను, బడులముందూ అమ్మేడి పదార్థములు, ఈగలు వాలుటవలన, టైఫాయిడ్, రక్తగ్రహణి మున్నగు అంటు వ్యాధిక్రిములతో కలుషితమైయుండును.

పిండిపదార్థములు :

బియ్యము, రాగులు, గోధుమలు, కఱ్ఱపెండలము మున్నగునవి, అనేకచోట్ల రకరకాలుగా వండి బిడ్డలకు పెట్టు చుందురు. అన్ని దేశాలలోనూ ప్రధానమైన ఆహారములను యీపదార్థములనుండియే తయారుచేయుదురు. పనిచేయుటకు వలసినశక్తి నీపిండిపదార్థములు శరీరమునకు సమకూర్చును. కాని కండరపుష్టినిచ్చు మాంసకృత్తులీ పదార్థములలో చాల తక్కువగా నుండుటవలన, వీనికితోడు పప్పుపదార్థములు గాని, మాంసముగాని జేర్చి భుజింపవలెను. కఱ్ఱపెండలమును దక్షిణాదిని బీదప్రజ లెక్కువగా వాడుచుందురు. ఇందు మాంస కృత్తులు బొత్తిగా శూన్యం. బియ్యము, రాగులు – వీనిలో మాంసకృత్తులు కొద్దిపాలున్నవి. గోధుమలు వీటన్నింటిలోను కొద్దిగా మెరుగు. రాగులలో ఎముకపుష్టినిచ్చు కాల్షియమ్ వంటి లోహపదార్థములున్నవి. బజారుపొట్టు గోధుమరొట్టె బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణమగును. మనం తయారుచేసే గోధుమచపాతీ బిడ్డలకు అరుగుట కష్టము. పాలు తక్కువగా

నున్న ప్రదేశాలలో గోధుమ, పప్పులతో తయారైన భోజనముచేయు పిల్లలు వరి, కర్రపెండలము, జొన్నలు తినెడి పిల్లలకన్న ఏపుగా ఎదిగి, ఆరోగ్యముగా నుందురు.

జొన్నలు :

చోళ్ళు, బజ్ర, గంటెలు, వరగు అను ధాన్యములు అనేకప్రాంతాలలో ప్రజలు ప్రధానాహారములుగా నుపయోగించుచున్నారు. ఇందు వరగులు, వానిలోగల నారవలన బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణముగావు.

వేరుసెనగలు :

వేరుసెనగలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా నుండుట వలన పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు పెట్టలేని బీద కుటుంబీకులు పిల్లలకు వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. పప్పు ఉడికించిగాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. పాకంలోవేసిన సెనగపప్పు, వేరుసెనగపప్పు, బిడ్డల కీయదగిన మంచి ఆహారము.

కాయగూరలు :

ఉడికించిన కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, బిడ్డలకు ఎక్కువగా పెట్టుచుండవలెను. వీనిలో ఎ, సి–విటమినులు, లోహపదార్థములు ఉండుటయేగాక, ప్రతిదినము కాలవిరేచన మగుటకు తోడ్పడును. ఆకుకూరలలో, (అనుబంధము చూడుడు) బచ్చలి, లేతతోటకూర, అవిశి, ములగాకు, ఇవన్నియు చవుక, ఆరోగ్యమునకు మంచివి. కర్రపెండలము చవుక; అయితే, అంత ఆహారపువిలువలేనిది. కందగడ్డలో విటమిన్ 'ఎ' ఉన్నది. బీదలకు ఇది అందుబాటులోనుండును.

కారట్‌లో విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా నున్నప్పటికినీ, కొంత వెల ఎక్కువ.

అరటికాయలో అన్నివిటమినులు కొద్దోగొప్ప ఉన్నవి. అల్లే ములక్కాయకూడ వంకాయకన్న కూడ సత్తువైనపదార్థము. ఉసిరికాయలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇది చవుకగా దొరకును. పప్పుతో జేర్చివండిన రుచిగానుండును. అయితే అన్నివేళల యిది దొరకదు. పచ్చి మామిడికాయలో 'ఎ' విటమిన్ కలదు. కాబేజి, కాలీఫ్లవర్ వీనిలో ప్రత్యేక ఆహారవిలువలేదు. అందుకుతోడు ధర ఎక్కువగుటవలన, అందరూ వీనిని కొనలేరు.

పండ్లు :

అరటిపండు మిక్కిలి చవుకరకమైనపండ్లలో నొకటి. సత్తువగలపదార్థము. బి-విటమినులు ఇందులో కొంత చెప్పు కోతగిన మోతాదులోనున్నవి. పండిన జామపండులో 'సి' విటమిన్ అధికముగా నున్నది, కాని ఇది కొంచ మజీర్ణకర మైన వస్తువు. బొప్పాయిపండులో కావలసినంత 'ఎ' విటమిను, కొద్దిగా 'సి' విటమను ఉన్నవి. బీదపిల్లలు చాలా మంది 'ఎ' విటమిన్ కొఱతచే బాధపడుచుందురు. అందువలన బొప్పాయిపండు ఎక్కువగా వాడుట మంచిది.

కిసుమిసు, ఎండుద్రాక్ష వీనిలో కాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇనుము, బి-విటమినులు తగుమోతాదులో నున్నవి. కొంత సత్తువనిచ్చేగుణముకూడా నున్నది. చింత పండులోకూడ యివే గుణములున్నది. చెఱకుపానకము త్రాగినంతనే కొంత శక్తినిచ్చునుగాని, అందులో విటమినులు బొత్తిగా లేవు.

శిశు సంరక్షణ

అధ్యాయము 5

బిడ్డల పెరుగుదల వికాసము

శరీరము పెరుగుట :

అప్పుడు జన్మించిన శిశువు 6-7 పౌనుల బరువుండును. (ఇండియాలో సుమారు 6½ పౌనుల బరువుండవచ్చును). కాని, మొదటి మూడు నెలలలో రోజుకు సుమారు ఒక్కొక్క ఔన్సు పెరుగును. 5 నెలలు నిండునప్పటికి, పుట్టుక బరువుకు రెట్టింపు బరువగును. అటుపైన రోజువారి పెరుగుదల కొంత నిదానమైనను, ఏడాది నిండునప్పటికి, పుట్టుక బరువుకు మూడింతలు బరువగును. అనగా, సుమారైన బిడ్డ, నెలలకు 14 పౌనులు, ఏడాదికి సుమారు 20-21 పౌనుల బరువగును. రెండవఏట బిడ్డ కొంతనిదానముగ నెదుగును. మొదటిసంవత్సరములో 14 పౌనులు హెచ్చిన బిడ్డ, రెండవఏట 7 పౌనులుమాత్రమే హెచ్చును. అటుపైన ఏటేటా 4 లేక 5 పౌనులు మాత్రమే హెచ్చుచుండును. రెండు, మూడు సంవత్సరముల పిల్లలు పెరుగుట నిదానమగుటవలనను, ఆటలు మరుగుటవలనను, వెనుకటివలె అన్నిపాలు, అంతఆహారము తీసికొనరు. ఇది సహజమని తల్లులు గుర్తించుకొనవలెను. 5 సంవత్సరములు నిండునప్పటికి, పిల్లలు సుమారు 40 అంగుళముల ఎత్తు, 40 పౌనులబరువు నుందురు. ఇది కేవలము సూచన. కొంత

మంది యీ లెక్కకు తక్కువగా నుండవచ్చును. మరికొందఱు ఎక్కువగా నుండవచ్చును. తరువాత పెంపు నిదానముగానూ, నిలకడగానూ ఉన్నచో, ఆరోగ్యవంతులైనబిడ్డలలో కొంచె మించుమించులున్నప్పటికినీ బాధపడనవసరము లేదు.

యవ్వనదశ ప్రారంభములో బిడ్డలు ఒక్కమారుగా జువ్వలవలె నెదుగుదురు. ఆడపిల్లలలో 10–12 ఏండ్లవయస్సులోనే యీ పెంపు స్పష్టమగును. మగపిల్లలు ఇంక కొంచె మాలస్యముగ నెదుగుదురు.

ఏయే వయస్సులో ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలు ఎంత పొడుగు, ఎంతబరువు ఉండవలెనను సూచనపట్టీ లున్నవి. కాని, ఇందులో కొంచె మించుమించులుండవచ్చు. తీగఒళ్లు, బోలుఒళ్ళు అని శరీరములో తీరులుండును. సన్నగానున్నప్పటికినీ, ఎముకపుష్టిగలవారు సామాన్యబరువుందురు. లావైనవారుకూడ, కండ గట్టిదనము లేకపోవుటవలన, బరువు తక్కువగా నుండవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క పెంపును గమనించునప్పుడు, మొత్తముమీద ఎత్తు, బరువు, ఎముకపుష్టి, కండగట్టిదనము, రక్తపుష్టి (అనగా పెదిమెలు, బుగ్గలు పాలినట్లు లేక ఎఱ్ఱగానుండుట), చుఱుకుదనము అన్నియు కలిపి చూచుట మంచిది. పెరుగుదల ఒక క్రమములో, నిలకడగా నున్నచో, బిడ్డ ఆరోగ్యముగానున్నట్లే గుర్తించవలెను.

నేర్పు పెరుగుట :

అప్పుడుపుట్టిన బిడ్డ ఎటూ కదలక, ఎటు పండుకొన బెట్టిన నట్లేయుండును. తల నిలువలేదు. వస్తువుల కదలికను

గమనించలేదు. దేనినీ గుర్తించి నవ్వలేదు. (నిద్రలో నవ్వు మాత్రం) తనలో తాను నవ్వుకొనును. తల్లి దానియర్థమేదియో ఊహించుకొనును). 1–2 నెలల బిడ్డ ఆయా పనులన్నియు మెల్లిగా నేర్వనారంభించును. 4 నెలలు నిండునప్పటికి తల చక్కగా నిలుపును. కదలుచున్న వస్తువులను చూచి చేతులతో నందుకొనబోవును. 5 నెలలు నిండునప్పటికి బోర్లగిల పడును. చేతిలో గిలక పెట్టిన ఆడింపజూచును. తల్లి ఒడిలో అలుపులేక చక్కగా కూర్చొనును. 7 నెలలు నిండునప్పటికి ప్రాకనారంభించును. (కొంతమంది ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు అసలే ప్రాకకపోవచ్చును). 8 నెలలకు తనంతతాను లేచి దేనినీ ఆనుకొనకనే కూర్చొనగలుగును. 9–10 నెలలకు, దేనినైన పట్టుకొని లేవనారంభించును. మధ్యలో పడుచుండును. ఏవో అస్పష్టముగా, చిన్నచిన్న మాటలు ఉచ్చరించుచుండును. ఎదుటివారి ఆజ్ఞలను గ్రహించును. ఏడాది నిండునప్పటికి, చేయిపట్టుకొనిన అడుగులు వేయగలుగును. 13–16 నెలలలో పిల్లలు తమంతతాము బాగుగా నడవగలుగుదురు. అరుదుగా, 18 నెలలవరకు నడవలేకపోవచ్చును. 20–24 నెలలవరకు బిడ్డ నడువకున్నచో, కారణమేదియో నుండును గనుక వైద్యునికి చూపవలెను.

బిడ్డలకు నేర్పించినచో, 18 నెలలకల్లా, చక్కగా గరిటెతో, అటునిటు చిందరవందరచేయకుండా, ఆహారమును తమంతటతామే తినగలుగుదురు. ఈ వయస్సులో బిడ్డలకు అనుకరణ హెచ్చు. చెక్కముక్కలతో గోపురముకట్టి చూపిన, తాముకూడ నదేప్రకారము చెక్కలను పేర్చ

బూనుదురు. సంవత్సరము నిండునప్పటికల్లా, పిల్లలు సామా న్యముగా 'అమ్మ', 'బాబ' అను శబ్దములను అస్పష్టముగా పలుకుచుందురు. 'అమ్మ', 'బాబ' అనుచున్నారని తల్లులు మురియుచుందురు. అయితే, 1½ సంవత్సరము నిండునప్పటికి కొన్నిమాటలు స్పష్టముగా పలుకనేర్తురు. అప్పటికిగూడ మాటలు రానిచో నేదియో కారణముండియుండునని యూహింపవలెను. ఒక్కొక్కమారు తల్లులు పిల్లలు మాటలుచ్చరించుట కవకాశమీయరు. వారికి కావలసిన వస్తువులన్నియు, వారు అడిగెడుశ్రమలేకనే అందించు చుందురు. ఈకారణమువలన బిడ్డలు మాటలాడకపోవచ్చును. కొంతమంది బిడ్డలకు చెవుడు ఉండవచ్చును. కొంతమంది తెలివితక్కువైనవారు గావచ్చును. అయితే, త్వరగా మాట్లాడనేర్చినంతమాత్రమున తమబిడ్డ లతి మేధావులని ఊహించుట పొరపాటు. బిడ్డలకు మాటలునేర్పునపుడు తల్లి దండ్రులుకూడ ముద్దుమాటలు అస్పష్టముగా మాట్లాడు చుందురు. ఇది తప్పు. ఎదుటివారు మాట్లాడువిధానమును, శబ్దమును, పెదిమెల కదలికను పరిశీలించి, అనుకరణవలన బిడ్డలు తిరిగి మాటలాడనేర్తురు. అందువలన పెద్దవారు స్పష్ట ముగా మాట్లాడుట అవసరము. మాటను ముందు వినిగాని బిడ్డలుచ్చరింపలేరు. అందువలన చెవిటిపిల్లలు మాటలాడలేరు. స్వల్పమైన చెవుడైనచో, తల్లిదండ్రులు కనిపెట్టలేరు. బడికి వెళ్ళినతరువాత ఉపాధ్యాయుని గుర్తించగలుగును. ఎక్కువ చెవుడైనచో తల్లియే గుర్తింపవచ్చును. దగ్గరలో పెద్ద చప్పుడుచేసినను 9-10 నెలల బిడ్డ తిరిగిచూడనట్లైన, చెవుడని

నిర్ధారణచేయనచ్చును. బిడ్డ చాలాకాలము తల నిలుపలేకపోయినా, సరిగా కూర్చొనలేకపోయినా, ధ్వనులను గుర్తించలేకపోయినా, వస్తువులనుచూచి గుర్తించలేకపోయినా, సకాలములో మాటలాడకపోయినా వైద్యునికి చూపవలెను.

పండ్లు మొలచుట :

బిడ్డలకు 6-9 నెలలలో పండ్లుమొలచుట ప్రారంభించును. ప్రప్రథమముగా, క్రిందదవడలో ముందుపండ్లు అంకురించును. 2-2½ సంవత్సరములు నిండునప్పటికి వరుసగా, నోటి నిండ పండ్లుమొలచును. ఆరోగ్యవంతులై, మంచి పోషణగల పిల్లలకుగూడ ఒక్కొక్కమారు పండ్లుమొలచుట ఆలస్యము కావచ్చును. సరిగా యీ పండ్లుమొలచుకాలములోనే పిల్లలకు మాటిమాటికి జ్వరము, విరేచనములు, అప్పుడప్పుడు చంటిబిడ్డగుణము వచ్చుచుండును. అందువలన, ఈ వ్యాధులు పండ్లువచ్చుకారణముగా బిడ్డలకు కలుగుచున్నవని పలువురు భ్రమపడుచుందురు. యథార్థమునకు, యీ జబ్బులకు వేరు కారణము లుండవచ్చును. చాలామంది బిడ్డలకు ఈ బాధ లేమియు లేకుండనే పండ్లుమొలచును. కొంతమంది పిల్లలు పండ్లుమొలచునప్పుడు ఊరికే చికాకుపడుచుందురు. చొంగ ఎక్కువగ కార్చుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు పాలుకూడ సరిగా త్రాగకపోవచ్చును. పండ్లుమొలచుటకని కొందరు పిల్లలకు ఏవో పొడులు తినిపింతురు. ఇవి హానికరము.

6-7 ఏండ్లకు బిడ్డలకు యీ పాలపండ్లు రాలనారంభించును. పైన, క్రిందకూడ ముందుగా ముందుపండ్లు ఊడును.

క్రమముగా మిగతా పండ్లూడును. వీనిస్థానములో గట్టిపండ్లు మొలచును.

సన్నటి బిడ్డ :

కొందఱుపిల్లలు సన్నగా పుట్టుదురు. ఇది పుట్టుకతీరు-కుటుంబసాలు. అయినా వారు ఆరోగ్యముగానే ఉందురు. అట్టిపిల్లలుబలవవలెనని ఇచ్చే మందులు, విటమినులు, ఒక్కటికూడా వారిని లావెక్కించలేవు. అవి కొనుటకైన ఖర్చు వృథా. కొంతమందిపిల్లలు జబ్బువలనగాని, సరియైన ఆహారము తినకపోవుటవలనగాని, తల్లిదండ్రుల దారిద్ర్యము వలన ఆహారము చాలకగాని చిక్కిపోవుదురు. చాలామంది పిల్లలు మామూలుగా ఉన్నప్పటికీ వారితల్లులు మాత్రము పిల్లలు చిక్కిపోవుచున్నారని ఊహించుకొని భయపడుచుం దురు. పెక్కుమంది తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డ ఆహారము తగినంత తినుటలేదని, వానికి ఆకలి సరిగాలేదని దిగులుపడుచుం దురు. పిల్లలు ఎందుకు సరిగా తినరు? వారు పెరుగుటకు తగిన ఆకలి పుట్టుకతోనే వచ్చును. కాని, తల్లులు బలవంతముచేసి తినిపించుటవలన వారికి తిండిమీదనే అసహ్యము పుట్టును.

ఈ ఆహారసమస్య ఎప్పుడైనా కలుగవచ్చు. పిల్లలను కొంతవరకు వారివారి యిష్టప్రకారము వదలిపెట్టవలెనన్న సంగతి తల్లులు గ్రహించవలెను. అది గ్రహించక, పిల్లలను ఎక్కువగా బలవంతపరచుటవలన, బిడ్డలకు తిండిపైన ఏవగింపు కలుగుచుండును. నెలల పిల్లలు కడుపునిండుగ పాలుత్రాగి

నను, బుడ్డిలోపాలు మిగిలిపోయినందున, తల్లి బలవంతముగ పట్టుచూచును. గట్టిపదార్థము తినుట చేతకానప్పుడు వానిని తినిపింపజూచును. జబ్బుచేసి నెమ్మదించిన వెంటనే బిడ్డకు ఆకలి తక్కువగానున్నపుడు, బిడ్డ త్వరలో తిరిగి బలవవలెనన్న ఆసక్తితో తల్లి బిడ్డకు మరింత తినిపించుచుండును. ఈ పద్ధతులన్నియు పిల్లలకు విసుగుకలిగించుటచే వారు మొండితనము చేయుచుందురు.

ఇందుకు మరియొక కారణముగూడ గలదు. కొంతమంది పిల్లలకు కొన్నికొన్ని పదార్థము లెక్కువ యిష్టము. అవే తినుటకు కావలెనని వారు మారాముచేయుచుందురు. పిల్లలు ఏ పదార్థముల నిష్టముగ తినెదరో వానినే పెట్టుట మంచిది. ఒంటికి మంచిదని, బిడ్డకు యిష్టములేనిపదార్థమును తినబెట్టినచో, బిడ్డ ఏవగించుకొని, అసలు తినుటయేమానును.

బిడ్డ ఆహారము సరిగా భుజించకపోవుటకు వేరుకారణములుగూడ నుండవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డకు ఏదేనొక కారణమువలన మనస్తాపము కలుగవచ్చును. మనస్తాపమువలన భోజనము సహించదు. తమ్మునియందు తల్లిప్రేమను గూర్చి అనాయయో, బడిలోజరిగిన తగువులాటయో - ఇత్యాది కారణములవలన బిడ్డలకు మనస్తాపము కలుగుచుండును. బిడ్డ ఆహారముతీసికొనుటలేదని తల్లి దిగులుకనబరచినకొలది, బిడ్డ మరింత బెట్టుసరిచేయుచుండును. అట్టి బిడ్డను మామూలుగా భోజనముచేయుస్థితికి క్రమముగా, జాగ్రత్తగా రప్పింపవలెను. తల్లి ఓర్పుతో, యీవిషయములన్నియు పరిశీలించి, గ్రహించి, మెలకువగ సంచరించక

పోయిన బిడ్డ దారికిరాడు. బిడ్డకు యిష్టమైన పదార్థము కొద్దిగా తినుటకుపెట్టి, వానిధ్యానమును భోజనమునుండి మరలించవలెను. ఒకవేళ పెట్టినదంతయు బిడ్డ భుజించిన తల్లి మెచ్చుకొనినచో, తిరిగి బిడ్డధ్యానము తిండిపైకి మరలును గనుక, తల్లి అట్లుచేయక, ఏదో యథాలాపముగా ఊరుకొన వలెను. ఒకవేళ వడ్డించినదంతయు తినక బిడ్డ వదిలివేసిననూ తల్లి గమనించనట్లు నటించి, యింకొకమారు భోజనములో యింకకొంత తక్కువగా వడ్డించవలెను. ఈవిధముగా మెల్ల మెల్లగా ఒక్కొక్క పదార్థము క్రమముగా తిననిచ్చుచూ, బిడ్డ యథాప్రకారము ఆహారము స్వీకరించునట్లు తల్లి నేర్పుగా చేయవలెను.

బిడ్డకు రెండుసంవత్సరములునిండునప్పటికి స్వయముగా భోజనముచేయుట నేర్పవలెను. అట్లుగాక, 3-4 సంవత్సర ములవరకు తల్లియే కలిపి తినిపించువతుములో, ఎప్పుడో ఒక నాడు హఠాత్తుగా యీపద్ధతి మానరాదు. అట్లుమానినచో బిడ్డకు ఆశాభంగము కలుగును. తల్లి తనను ప్రేమించుట లేదని అనుమానపడును. అందువలన క్రమముగా అలవాటు తప్పించుటకు, తల్లి పనిమీదనున్నట్లు, చెయితీరికలేనట్లు ఉపాయముగా నటించి, బిడ్డకు ఆకలివేసినప్పుడు తనంతట తను అడిగిపెట్టించుకొని తినునట్లుగా చేయవలెను.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 6

పిల్లల అంటువ్యాధులు

ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించువ్యాధిని అంటు వ్యాధి యందురు. అంగుడు వాపు (Diphtheria), కోరింతదగ్గు (Whooping Cough), క్షయ, పిల్లలవక్షవాతము (Infantile Paralysis) మొదలైనఅంటువ్యాధులను, బాల్యముననే టీకాలువేసి నిరోధింపవచ్చును. ఆధునికవిజ్ఞానము మనకు ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వరమిది.

ఏ జ్వరమైనాసరే, చివరకు మామూలు జలుబుజ్వరమే కావచ్చు—అయినప్పటికిని మొదటినుంచి, జ్వరపుపిల్లను వేరుగదిలో, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచుట మేలు. ఎందుకనగా—అంటువ్యాధులకుగూడ ఆరంభచిహ్నము లేమంత ప్రత్యేకముగ కనబడవు. పైపెచ్చు, పిల్లలకు మామూలుగా వచ్చు, పొంగు, కోరింతదగ్గు మున్నగునవి, ఆరంభదశలలలోనే ఎక్కువగా వ్యాపించు లక్షణముగలవి—ఉదాహరణకు, జ్వరము కొన్నిరోజులు కాచిగాని పొంగు కనబడదు. దగ్గు కొన్నిరోజులు బాధించినపిదపగాని, కోరింతదగ్గునకు ప్రత్యేకలక్షణమైన కూత ప్రారంభముకాదు. అయితే, యీ లక్షణములు పైకగుపించకపూర్వమే, యీ

రోగక్రిములు రోగినుండి ఇతరులకు ఎక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన, పిల్లలను ఏదోజలుబు, ఏదో దగ్గని అశ్రద్ధగా వదలక, ఆదినుండి జాగ్రత్తగా, మిగతాపిల్లలనుండి దూరముగానుంచుట చాల అవసరము. అంత ఎక్కువ సుస్తీలేదు లెమ్మని, బిడ్డలను స్కూలుకుపంపుటలో, మిగతపిల్లలకు వ్యాధి వ్యాపించుప్రమాదమున్నదిగనుక, తల్లు లీ విషయము గమనింపదగినది. పసికందుకుగాని, బలహీనమైన చిన్నబిడ్డలకుగాని వ్యాధిగ్రస్తులసంపర్కము సంభవించినచో, వెంటనే వైద్యసలహాపొంది తగిన చికిత్సచేయుట యవసరము. అనుమానముపొడమినంతనే, కొన్ని మందులనిచ్చుటవలన, వ్యాధినిరోధింపబడవచ్చు. అట్లుకాకపోయినను, కనీసము వ్యాధియొక్క ఉగ్రతయైనను కొంతవరకు శమించును.

అంగుడువాపు (Diphtheria) :

ఈ వ్యాధి ఒకవిధమైన క్రిములమూలమున కలుగును. ఈ క్రిములు గొంతులోపల జేరి, గవదకాయలపైన (Tonsils) వానిప్రక్కన, తెల్లటిబూజువంటి పొరగట్టును. ఈ పొర వాయునాళముపైకి వ్యాపించినచో, బిడ్డయొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడ్డగించును, ఈ క్రిములయొక్కవిషము రక్తమునకు వ్యాపించుటవలన, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. జబ్బులోను, జబ్బుతగ్గి బిడ్డ కోలుకొనుచున్నప్పుడుగూడ గుండెకు ప్రమాదముకలుగవచ్చును. ఇంత ప్రమాదమైనవ్యాధిగనుకనే, మొదటినుండి జాగ్రత్తపడుట మంచిది. ప్రారంభములో నీ వ్యాధి మామూలు గొంతుకనొప్పివలెనే యుండును.

వైద్యుడు పరీక్షచేసినగాని దీని యథార్థము తెలియరాదు. బూజుపొర వాయునాళముపైన కట్టినచో, రోగిశ్వాస నడ్డగించును. అప్పు డీవ్యాధి ప్రమాదస్థాయినందుకొనినదని ఊహింపవలెను. వాయునాళములో చిల్లిపొడిచి, వైద్యు డప్పుడు వేరొక గొట్టమును లోనికిదూర్చును. ఒక్కొక్కమారు, గొంతుదిగువభాగమునందలి మాంసగ్రంథులు (Glands) వాయవచ్చును. గుఱ్ఱములనుండి తయారుచేసినరసిని (Serum) ఈ వ్యాధి సోకినవారికి ఎక్కించినచో, నిది వెంటనే ఉపశమించును. సందేహముకలిగిన తక్షణము యీ రసిని రోగికి ఎక్కించవలెను. ఆలస్యముచేయుటవలనప్రమాదముకలుగును.

ఈ రోగమును ఆపుచేయుట సులభము. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో అనేకమందిపిల్లలు ఈ వ్యాధివలన మృతులగుట శోచనీయము. ఒకప్పుడు పాశ్చాత్యదేశములలోగూడ పరిస్థితు లింత ఉపద్రవముగనుండెడివి. అయిననూ, వర్తమానములో, పసిపిల్లలందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన యీ మందు రసిని (Diptheria prophylactics) ఎక్కించుటవలన, ఈ వ్యాధి ఆ దేశములలో పూర్తిగా నశించినది. పైగా, ఆ దేశములలో తల్లిదండ్రులు అశ్రద్ధచేసిన తిరిగి వ్యాధి తలసూపునను భయమువలన, ఆరోగ్యశాఖోద్యోగులు, ప్రతిఒక్కరినీ తమపిల్లలకీ మందు తప్పక నిచ్చునట్లు ప్రోత్సహించుచుందురు. ఇండియాలోకూడ నిట్టి చర్యతీసికొనుట యత్యవసరము. మూడు నెలలతరువాత, ఎప్పుడైనను, బిడ్డకు ఒక నెల విరామములో రెండుమోతాదులలో యీ రసి ఎక్కించవచ్చును. కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతము (Teanus) ఈ రెండువ్యాధులు

కూడ రాకుండ, మూడింటికికలిపి మందు ఒకేమారు ఎక్కిం చినచో మరియు మంచిది.

కోరింతదగ్గు (Whooping Cough) :

సాధారణముగా ఈజబ్బు పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ఇది మిక్కిలి యంటువ్యాధి. ఒకబిడ్డకువచ్చిన, ఒకేమారుగా, ఆ యింటిబిడ్డలకేగాక, ఆ వాడకట్టుబిడ్డలందఱకూ నిది స్వల్ప కాలములోనే వ్యాపించును. దగ్గునప్పటి చొంగ, కళ్ళె, వీని మూలముగా వ్యాధిక్రిములు వ్యాపించును.

దగ్గు ప్రారంభించునపుడు మామూలుదగ్గుకు యీ దగ్గుకు భేదము కనబడదు. ఒక్కొక్కమారు దగ్గువచ్చినప్పుడు బిడ్డ కొంచము ఎక్కువసేపు దగ్గుట, మిక్కిలి అలిసిపోయినట్లు కనబడుట, బిడుముఖము కందగడ్డవలె కందిపోవుట—యీ లక్షణములు మాత్రము సుమారు దగ్గుప్రారంభించిన వారము రోజులకు మెల్లగా నగుపించును. ఒక్కొక్కమారు బిడ్డ వాంతిచేసికొనును. ఇది ముదిరినకొద్దియు, దగ్గుతోపాటు బిడ్డ బాధతో కూసినట్లుండును. ఊపిరిసలుపకపోవుటవలన, దగ్గిన తరువాత. తిరిగి బిడ్డ ఊపిరితీయుటలో ఒక కూతవంటిధ్వని కలుగును. కొంతమంది పిల్లలకు, వ్యాధిఉగ్రత తక్కువగుటవలన, కూత, వాంతి రాకపోవచ్చును. ఇది వచ్చినబిడ్డలు సుమారు 1నెల పూర్తిగా బాధపడుదురు. ఒక్కొక్కమారు, ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడు, రెండుమూడునెలలుకూడ పిల్లలు దీనితో బాధ పడుచుందురు. వసిపిల్లలకు దీనివలన కొన్నిప్రమాదములు కలుగవచ్చును. బిడ్డలు దగ్గలేక అలిసిపోదురు. ఒక్కొక్కమారు

ఊపిరితిత్తులు వాచి జబ్బుచేయును. (pneumonia) దగ్గుకు వైద్యులేవియో మందులిత్తురు. అయినప్పటికినీ, జ్వరము లేనప్పుడు బిడ్డను ఆరుబయట నుంచుట ఉత్తమము. ఒక నెల వరకు, యీ జబ్బువచ్చినబిడ్డలను, యితరపిల్లలతో కలిసి ఆడనీయకూడదు; బడికి పంపకూడదు. దగ్గుతో వాంతులగుచున్నప్పుడు, బిడ్డ తిన్న ఆహారమునంతయు కక్కుచుండును. అందువలన మామూలు మూడుమార్లు కడుపునిండుగా పెట్టక, అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా పెట్టుచున్న, నాహారము బిడ్డకు ఇముడుటకు అవకాశము కలుగును. వాంతి అయిన వెంటనే బిడ్డకు కొద్దిగా ఆహారమిచ్చిన, నది ఇముడు నవకాశ మెక్కువ కలదు.

స్ఫోటకము (Small-pox):

దీనినే మశూచి, పెద్దమ్మవారు - అని చెప్పుచుందురు. టీకాలవలన దీనిని పూర్తిగా నిరోధింపవచ్చును. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో, ఈ వ్యాధి యింకను వ్యాపించియే యున్నది. పసిపిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధగా టీకాలు వేయుంచుకొనకపోవుట, పెద్దవారు తిరిగి అప్పుడప్పుడు మారు టీకాలు వేయించుకొనకపోవుట, ఈ కారణములవల్ల మశూచి అప్పుడప్పుడు పొడసూపి, ఎక్కువగా వ్యాపించుచునేయున్నది. బిడ్డకు 6 మాసములప్పుడు వేసిన టీకాలశక్తి కొన్ని సంవత్సరములుండును. అటుపైన అప్పుడప్పుడు మారుటీకాలు వేయించుచుండవలెను. మొదట 5 ఏండ్లకు మారుటీకాలు వేయించి, తరువాత, అప్పుడప్పుడు, పరిసరములలో వ్యాధి వ్యాపించియున్నప్పుడు, వేయించుట మంచిది.

ఇప్పటికిని కొందరు తలిదండ్రులు వారిబిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటయనిన భయపడుచుందురు. మొదటిమారుగా పిల్లలకు టీకాలు వేసినప్పుడు, అవి పొంగి చీముపట్టి, ఆరి, పొక్కుకట్టి, మచ్చపడును. పొంగినప్పుడు, అనగా టీకాలు వేసిన 4–5 రోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఈ కారణములవల్ల యీ టీకాల ఉపయోగము గ్రహించలేని తల్లిదండ్రులు, బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటలో అశ్రద్ధచూపుదురు. ఇది పొర పాటు. మొదటి టీకాలు ఎంతఎక్కువగా పొంగిన, మందు అంత బాగుగా పనిచేసినదని గ్రహించవలెను. మారుటీకాలు సాధారణముగా పొంగనేపొంగవు.

టీకాలు వేయకున్న పిల్లలకుగాని పెద్దలకుగాని, ఎప్పుడోయొకప్పుడు మశూచి తగులు ప్రమాదము కలదు. అట్లు వ్యాధి అంటినప్పుడు, దానివలన కొంతమంది చని పోవచ్చును. కొంతమందికి ఒళ్ళు, ముఖము పెద్దగుంటలచే వికృతమగును. మశూచిపొక్కులు కండ్లలో పోయుటవలన ఒకొక్కమారు కంటిలో పువ్వువేసి దృష్టిపోవును. అందు వలన, బిడ్డకు లేతనెలలలోనే అనగా 3–6 నెలలలోపు ననే టీకాలు వేయించుట మంచిది. లేతనెలల పిల్లలకు టీకాలు పొంగుటవలనకూడ అంత మిక్కుటమైన బాధ కలుగదు. బిడ్డ మరీ బలహీనముగానున్నప్పుడు, కురుపులు, చిడుము, గజ్జి మున్నగు చర్మవ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, ఇవి సర్దుకొని, బిడ్డ కోలుకొనునంతవరకు టీకాలు వేయుట ఆపుచేసిన దోషములేదు.

మశూచి తగిలినప్పుడు మొదట రెండుమూడుదిన

ములు జ్వరముకాయును. తరువాత ముఖముపైన మొటిమల వంటి పొక్కులు కనబడును. ఇవి కొంచె మెర్రవాగుగానుండును. క్రమముగా యీ పొక్కులు కాళ్ళు, చేతులపైన కనబడును. వీపుపైన రొమ్ముపైన ఏవో కొద్దిగా పొక్కవచ్చును. ఈ పొక్కులు క్రమముగా తెల్లబడి చీముకుండలవలె నగును. తరువాత నవి మాని పొక్కుగట్టును. వ్యాధి తీవ్రముగ సోకినప్పుడు, యీ చీముకుండలు రెండుమూడు కలిసిపోయి పెద్ద పొక్కులగును. వ్యాధి యితరలక్షణములుకూడ ఉగ్రముగ గోచరించును.

మశూచివచ్చినబిడ్డను పొక్కులన్నియు పూర్తిగా రాలునంతవరకు, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచవలెను.

ఆటలమ్మ (Chicken-Pox) :

ఇది స్ఫోటకమువలె కనబడునుగాని, యీ వ్యాధి వేరు క్రిములవలన కలుగును. టీకాలువేయుటవలన ఆటలమ్మను ఆపుచేయలేము. ఈ వ్యాధిని నిరోధించుటీకాలుగాని, మరి ఏ విధానముగాని యింకను కనుగొనబడలేదు. వ్యాధిసోకినవారిని, యితరులనుండి వేరుగానుంచుటయే ఇప్పటిలో దీని వ్యాప్తిని తగ్గించగలమార్గము. ఈ వ్యాధివలన ప్రమాదమంతగా లేదు. అంతవరకు ఇది ఒక అదృష్టమని భావించవలెను.

పొంగు (Measles) :

దీనినే వేపపూవు అనికూడ చెప్పుదురు. ఇది మిక్కిలి అంటువ్యాధి. ఇది సాధారణముగా పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ప్రారంభములో జలుబు. ముక్కునీరుకారుట, జ్వరము, కండ్లు

నీరుకారుట, దగ్గు, మొదలైన సామాన్యజలుబుజ్వరలక్ష ణములే కనబడును. సాధారణముగా నాల్గవనాడు జ్వరము చాలా తీవ్రముగా కాయును. అప్పుడు ఒంటిమీదపొంగు కనపడి, జ్వరము సర్దుకొనును. మొదటముఖముపైన ఎఱ్ఱటినూగు వంటి పొక్కులు కనబడును. తరువాత రొమ్ముపైన, తరువాత మిగతా అవయవములపైన కనబడును. స్ఫోటకమునకు, ఆటలమ్మకు, పొక్కులలో చీముపట్టును కాని పొంగు కట్లు కాదు. **5-6** రోజులకు పొంగు అణగిపోవును. చర్మముపొర నూగుగా రాలిపోవును. మచ్చలేవియు పడవు.

(ఇది వ్యాపించకుండ నరికట్టుట ఎట్లు? బిడ్డకు జ్వరము తోపాటు, ముక్కు,కండ్లు నీరుకారుచున్నప్పుడు, వానిని బడికి పంప కూడదు. ఈ ఆరంభదశలోనే, వ్యాధిక్రిములు రోగి శరీరము నుండి, యితరుల కెక్కువగ వ్యాపించును. ఈ వ్యాధిపీడితుల సంపర్కమువలన బిడ్డకు అంటుసోకిన యనుమానము తోచిన, వెంటనే వైద్యునికి చెప్పవలెను. ఒకొక్కమారి జబ్బు, సులువుగా వచ్చి పోవచ్చును. కాని పిల్లలు బలహీనముగా నున్నను, యింకొకజబ్బునుండి అప్పుడే కోలుకొనుచున్నను, యీ వ్యాధికలుగకుండ వైద్యుడేమైన ఉపాయముచేయ వచ్చును. కనీసము, వ్యాధి వచ్చినను, అంతఉగ్రముగా రాకుండుటకు ఏదైన మందునీయవచ్చును. గామాగ్లాబ్యులిన్ **(Gamma Globulin)** అనుపదార్థము నిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు పొంగురాకుండ నివారింపవచ్చును.

పొంగు దానంతటది ప్రమాదమైనదికాదు. కాని, **ఊపిరితిత్తులజబ్బులు, చెవివాపు మున్నగునవి, పొంగుతో**

పాటు వచ్చు అనుబంధవ్యాధులు. ఇప్పుడు వైద్యవిజ్ఞానముతో యీ అనుబంధవ్యాధులను ఆపుచేయవచ్చును. ఒకవేళ వచ్చినను కుదర్చవచ్చును.

మశూచి, ఆటలమ్మ, పొంగు, యీవ్యాధులు 'అమ్మవార'నియు, వీనికి ఏమందులు వాడరాదనియు, ఇండియాలో యిప్పటికినీ మూఢవిశ్వాసములు ప్రబలియున్నవి. ముఖ్యముగా పొంగుచూపిన వారికి మందువాడకున్న, అనుబంధ వ్యాధులవలన ప్రమాదము వాటిల్లవచ్చును. అందువలన, యీ నమ్మకములు విడువవలసినవి.

గవదబిళ్ళలు (Mumps) :

లాలాజలగ్రంథులవాపువలన నీజబ్బుకలుగును. చెవుల ముందు, చెవులక్రింద నున్న గ్రంథులు ఒకప్రక్కనగాని, రెండుప్రక్కలగాని వాయుటతో నిది ప్రారంభమగును. దీనితో జ్వరముకూడ వచ్చును. నములునప్పుడు, మ్రింగునప్పుడు నొప్పికలుగును. సుమారు 10 రోజులలో నీ వాపు అణిగి వ్యాధి కుదురును. దీనిని నిరోధించుటకు మందులులేవు. కావున, గవదబిళ్ళలతో బాధపడు పిల్లలను, ఇతరపిల్లలనుండి కనీసము 15 దినములు వేరుగానుంచుట చాల అవసరము.

సన్నిపాతజ్వరము లేక విషజ్వరము (Typhoid) :

ఈ జ్వరము ఒక విషక్రిమివలన కలుగును. జ్వరము దీర్ఘకాలము కాయుటవలన రోగియొక్క శక్తిని పూర్తిగా పీల్చివేయును. వ్యాధిపీడితుల సంపర్కమువలన నీవ్యాధి ఒకరి నుండి మరియొకరికి వ్యాపించును. ఒక్కొక్కమారు, వ్యాధి

నయమైనతరువాతకూడ, కోలుకొనుచున్న రోగుల మల మూత్రములలో నీ విషక్రిమి లెక్కువగా నుండుటవలన- ఇట్టి వ్యక్తులు చేసిన వంట, తాకిన ఆహారపదార్థములు భుజించి నచో యీవ్యాధి అంటును. ఈగలమూలముగా యీవ్యాధి వ్యాపించును. ఒకవంక రోగుల మలమూత్రములపైన వాలిన ఈగలు మరొకవంక తినుబండములపై వాలును. ఆవిధముగా ఆహారపదార్థములు విషక్రిములతో కలిసినవగును. ఆహార పదార్థములు మూతవేయకుండ పెట్టినవి, బజారులో నమ్మినవి, వీధిలో పిల్లల బడులముందు విక్రయించునవి యీక్రిమిదోష మునకు గురియగును. చక్కెఱపైన ఈగలు వాలుటవలన, పాలు శ్రద్ధగా మరిగింపకపోవుటవలన, వీధిలో విక్రయించు ఐస్క్రీమ్ - మంచుమీగడ (Ice-Cream) ఒక్కొక్కమారు విషజ్వరమును వ్యాపింపజేయును. —

ఇండియాలో యీ వ్యాధి ప్రబలముగా నున్నది. 50 సంవత్సరములకుపూర్వము పాశ్చాత్యదేశములలోకూడ నీ వ్యాధి ప్రబలముగానే యుండెడిది. అయితే, ఇటీవల అక్కడ అభివృద్ధిగాంచిన గృహపారిశుద్ధ్య, నగరపారిశుద్ధ్య విధానములవలనను. రోగులమలమూత్రములను క్రిమిరహితము చేసి విడుచుటవలనను, రోగమునుండి కోలుకొనినవారి మల మూత్రములను క్షుణ్ణముగ పరీక్షజేసి, క్రిమిరహితమని నిర్ధా రణజేయుటకై శ్రద్ధతీసికొనుటవలనను, యీ వ్యాధియొక్క ప్రాబల్యము చాలవరకు తగ్గుముఖమువట్టినది. ఎక్కడైనా ఒకనికి యీరోగము సోకినతక్షణము, పత్రికలన్నిటిలో యీ వార్త ప్రకటించుటయేగాక, ఇది ఎక్కడ ఉద్భవించినదీ కను

గాని, దానిని హతమార్చుటకు ప్రయత్నములు జరుగును. ఈ విషజ్వరనిరోధమున కొక రసిని తయారుచేయుచున్నారు. దానిని ఎక్కించుటవలన, రోగమును అరికట్టవచ్చును. ఈ మందువలనకలుగు వ్యాధినిరోధకశక్తి ఒక్కొకమారు ఒక సంవత్సరకాలమే యుండును గనుక, సంవత్సరమున కొక మారుగాని, లేక కనీసము పరిసరములలో రోగులున్నప్పుడు గాని, యీ మందు నెక్కించుకొనుట వాంఛనీయము.

జలుబుగాని, వాపుగాని, దెబ్బగాని ఏమియు పైకి కన బడు కారణములులేకనే, జ్వరము విడువక కొన్నిరోజులు కాచినచో, అది విషజ్వరమని అనుమానపడవచ్చును. అప్పుడు రక్తపరీక్షచేసి, అనుమానమును రూఢిచేయవలెను. రోగిని వైద్యశాలకు పంపక, ఇంటివద్దనే ఉంచినప్పుడు, ఇతరుల కీ వ్యాధి తగులకుండ జాగ్రత్తపడవలెను. అంగుడువాపు, మశూచి, ఆటలమ్మ, పొంగు జాడ్యములవలెగాక, యీ విష జ్వరక్రిములు రోగియొక్క మలమూత్రములలో వ్యాపించి యుండును. అందువలన, రోగివిసర్జనలను మలపుపాత్రలో గాని, వేరుమూతపాత్రలోగాని ఉంచి, వైద్యునిసలహాతో, ఫినైల్‌తో క్రిమిరహితముచేసి, బయట దూరముగా పోయవలెను. ఎప్పటి కప్పుడు తగులపెట్టుటకూడ మంచిది. రోగిని సంరక్షించు వారు, మలమూత్రముల నెత్తిపోసెడివారు, ఎప్పటికప్పుడు తమ చేతులను సబ్బునీటితో పరిశుద్ధముగ కడిగి, డెట్టాల్ కలిపిన నీటిలో తిరిగి ముంచవలెను. ఇంటియందుగల మిగతా వారికందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన రసిని ఎక్కించవలెను. **పూర్వము వైద్యులు యీవ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా పరిమితమైన**

ఆహారము నిష్పించెడివారు - విరుగగొట్టినపాలు, పల్చగా కొట్టిన గుడ్డుసొన మొదలైనవి. ఈకాలపు వైద్యులు అంత కఠినపథ్యముగాక, కొద్దిగా బియ్యపుగంజివంటివికూడ రోగుల కిప్పించుచున్నారు.

శిశుపక్షవాతము (Poliomyelitis or Infantile Paralysis) :

ఇది ఏదియో కారణములేని జ్వరముగా ప్రారంభించును. ఆ జ్వరములో కొన్ని కండరములకు వాతము వచ్చును. శిశువుకు కాళ్ళు చేతులు ఒకటిగాని, రెండుగాని పడిపోవును. అందువలన వానిని కదిలించలేడు. ఒకొక్కప్పుడు ఇతర కండరములకుగూడ నీ వాతమువచ్చును. కొన్ని వారములు లేక కొన్ని నెలలకాలములో యీ వాతము సర్దుకొనవచ్చును. అయితే, యీవాతమువలన పడిపోయిన అవయవములు తిరిగి ఎంతవరకు స్వాధీనములోనికి వచ్చునన్నది ముందుగా చెప్పుటకు వీలులేదు. ఇంతవరకు ఈవ్యాధికి మందు లేదు. పడిపోయిన కండరములకు తగువిధముగా పరిశ్రమ నిచ్చుచూ, వైద్యుల సలహాపై మర్దనచేయుటవలన, కొంత వరకు నది సర్దుకొనవచ్చును.)

యూరప్, అమెరికా ఐక్యరాష్ట్రములలో నీ వ్యాధి యిటీవల ప్రబలుటచే, వైద్యులదృష్టి నాకర్షించుచున్నది. అదృష్టవశాత్తు ఇండియాలో ఇంతవరకు దీనిప్రాబల్యము కనబడుటలేదు. ఇప్పుడిప్పుడే, యీ వ్యాధిని నిరోధించు రసిని తయారుచేయుచున్నారు. ఆధునిక వైద్యపరిజ్ఞానములో నిది యొక ప్రజ్ఞాపిశేషము. ఈ వ్యాధిక్రిమి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ

మైనది. సూక్ష్మదర్శిని (Microscope)లోగూడ దీనిని చూడ జాలము. దీనిని ఇండియా దేశపు కోతులలోపలి అవయవముల లోనికి ఎక్కించి, పెంపుజేయవచ్చును. అట్లు తయారైన రసిని పిల్లల శరీరములోనికి తగుమాత్రముగా నెక్కించిన, ఈ క్రిమి విషమునకు విరుగుడు పిల్లల శరీరములోనే తయారగును. ఈ రసి యింకను ఇండియాలో తయారగుటలేదు. అయితే ఒక ముఖ్యవిషయము—ఈ రసి ఎక్కించినచో పిల్లలకు యీవ్యాధి రాకపోవచ్చును. అంతేగాని, వ్యాధి సోకినపిదప దీనిని ఎక్కించుటవలన అది నివారణయగునని అభిప్రాయ పడగూడదు.

చిన్నపిల్లలకు కుష్ఠ (Leprosy) :

కుష్ఠురోగుల సామీప్యమువలన, పిల్లలయొక్క చర్మము గుండా కుష్ఠువ్యాధిక్రిమి వారి శరీరమునందు వ్యాపించుటవలన పిల్లలకు కుష్ఠువ్యాధి సంక్రమించును. ఇండియాలో, అందును ముఖ్యముగా దక్షిణాదిని ఈవ్యాధి ఎంతప్రబలముగానున్నదో, చాలామంది సామాన్యజనము తెలిసికొనలేకున్నారు. క్రిమి శరీరములో ప్రవేశించిన కొన్ని సంవత్సరములకుగాని దీని లక్షణములు పైకి పొక్కవు. కుష్ఠువ్యాధి ముదిరిన పెద్దవారి శరీరము (వీధిలో తిరుగుచుండు పెక్కు ముష్టివారీ వ్యాధి పీడితులు) ఎగుడుదిగుడు బుడిపెలతోను, కాలివేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు కణుపులూడుటవలనను, వికృతముగా నుండును. కాని యీ స్థితి కలుగుటకు ఎన్నియో సంవత్సరములకు పూర్వమే రోగక్రిమి రోగిశరీరములో ప్రవేశించియుండును.

ప్రజాసామాన్యమునకు కుష్ఠువ్యాధియన్న భయము. ఈ వ్యాధిపీడితులను సమాజములో దూరముగా నుంచుదురు. వారిని అంటరానివారుగా భావింతురు. ఇప్పుడీ దృష్టి మారవలసియున్నది. ఎందుకనగా, ప్రారంభదశలలో నీ వ్యాధిని కుదర్చవచ్చును. వృద్ధిరాకుండ నరికట్టుటకు తగిన ఔషధములు కనిపెట్టబడినవి. కనుక సమాజదృష్టిలో కళంకమునకు వెరచి, యీ వ్యాధిచిహ్నము లగుపడినప్పుడు వైద్యునికి తెలుపక దాచిపెట్టుట మూర్ఖత్వము. ముఖ్యముగా పసిపిల్లలకు — పాపము వారి దోషమేమియులేకనే యీజబ్బు తగులవచ్చు. వారినెత్తుకొని మోసెడి దాదివలననో, పైకి రోగచిహ్నములు కానరాకున్నను, లోన వ్యాధిక్రిములుగల ఇతర సహవాసుల వలననో, బిడ్డలకీ వ్యాధి అంకురముగావచ్చు. మొదటలో ఎఱ్ఱెఱ్ఱగా, గోధుమవన్నెగా చర్మముపైన, అందున ముఖ్యముగా ముఖచర్మముపైన మచ్చలు బయలుదేరును. మచ్చ దగ్గర చర్మము గరుకుగాను, మందముగాను అగును. అట్టి మచ్చలు పిల్లల ఒంటిమీద కనబడినప్పుడు తల్లిదండ్రులు నిర్భయముగా, నిస్సంకోచముగా వెంటనే వైద్యునికి చూపవలెను. ఎందుకనగా, వెంటనే చికిత్సచేయుటవలన ముందు ముందు వ్యాధివలన గలిగెడు బాధనుండి బిడ్డలను రక్షించ గలుగుదుము.

పిల్లల చర్మము చాలా మృదువుగా, సున్నితముగా నుండుటవలన నీ వ్యాధిక్రిమి చర్మముగుండా అవలీలగా బిడ్డ దేహములో ప్రవేశించును. అందువలన యీవ్యాధినుండి బిడ్డలను కాపాడుటకు తల్లిదండ్రులు రెండు ముఖ్యాంశములను

గుర్తించుకొనవలెను. ఒకటి—ఇంటిలో నెవరైన కుష్ఠువా రున్న, బిడ్డలను వారిదగ్గర వండుకొనబెట్టకూడదు. వారు బిడ్డలను స్పృశించి, ఎత్తుకొనరాదు. రెండు.— బిడ్డలనెత్తుకొను టకు పనివానిని పెట్టినప్పుడు, వానికి కుష్ఠువ్యాధిలేదని వైద్యు నిచే నిర్ధారణచేయించవలెను.

గజ్జికురుపులు (Scablies or Itch):

ఇది కంటికగుపడని ఒక చిన్నపురుగుమూలముగా కలుగువ్యాధి. సూక్ష్మదర్శినిలో యీపురుగును బాగుగాచూచి గుర్తింపవచ్చును. గజ్జి పిల్లలకు సామాన్యముగా నచ్చును. దీని పురుగు బిడ్డచర్మమును దొలిచి లోన ప్రవేశించును. దీనివలన దురదపుట్టును. రాత్రులందు ఈ దురద మరింత హెచ్చగును. దురద ఉన్నచోట సన్నటి పొక్కులు లేచును. ఎంతగోకినను యీ దురద తీరక పిల్లలు అదేపనిగా బరుకు చుందురు. బరుకుటవలన నీ పొక్కులు చీముపట్టి కురుపు లగును. మణికట్లమీద, వ్రేళ్ళసందున, గజ్జలలోను, ఈ గజ్జి ప్రారంభించును.

ఇది చాలా అంటువ్యాధి. ఈ గజ్జితో బాధపడువానిని తాకుటవలనను, వారిదుస్తుల నుపయోగించుటవలనను, వారి పడకపై శయనించుటవలనను, ఈ గజ్జి ఒకరినుండి మరియొకరి కతిసులభముగా వ్యాపించును. కనుక, దీనితో బాధపడు పిల్లలను, పూర్తిగా మానునంతవరకును బడికి పంపరాదు. సరియైనమందు వాడినచో, గిది సులభముగా మానును. ఇది సులభముగా నంటునుగనుక, ఇంటియం దొకరికి వచ్చినచో, మిగతావారికికూడ రక్తపరీక్షచేయించి, మందిచ్చుట మంచిది.

తామర (Ring-worm) :

ఇది కొన్నిరకములైన బూజుక్రిములవలన కలుగును. (Fungi) తామరతాకినప్పుడు చర్మముపైన గుండ్రనిమచ్చలు కనబడును. ఈ మచ్చలు మధ్యలో పల్చగా, అంచులందు కొంచము మందముగా ఎత్తుగా నుండును. బూజుపెరిగినకొద్దీ, మచ్చపెద్దదై, ఎత్తుగానుండుఅంచు వ్యాపించుచుండును. ఈ మచ్చలు మసరదిపెట్టును. ఇవి తలపైనకూడ రావచ్చును. తలమీద మచ్చలు ఎఱ్ఱగా పొరగట్టును. అచట వెంట్రుకలు తుణిగిపోయి, కొద్దిగా లాగిన ఊడిపోవును.

ఇది ఒకపిల్లనుండి మరియొకపిల్లకు స్పర్శవలన అంటు చుండును. తామర గోకినచేతితో తిరిగి ఎవరిచర్మము తాకినను యీ వ్యాధి అంటును. అయిన దీనిని కుదుర్చుట సులభము. మందువేసి త్వరలోనే మాన్పవచ్చును.

అక్కి (Impetigo) :

ఇదికూడ చాల నంటువ్యాధి. మొదట ఎఱ్ఱటి బొబ్బపైన సన్నటి చీముపొక్కువలె నిది ప్రారంభమగును. పొక్కు చితికి, పచ్చటి పొక్కుగట్టి వెడల్పాటి వ్రణమగును. పాత పొక్కుల ప్రక్కన క్రొత్తపొక్కులు లేచి, ఇవి చితికి, వ్రణము మరెంత పెద్దదగును. ఇది ముఖముపైన, కాళ్ళమీద ప్రారంభమగును. ఇది గోకినచేతితో గోకిన ప్రతిభాగమందు యీ పొక్కులు వచ్చి అల్లుకుపోవచ్చును. గోకుటమూలముగా దీని క్రిములు ఒడలంతయు వ్యాపించును. ఒకపిల్లనుండి మరియొక

పిల్ల కిది స్పర్శమూలముగా వ్యాపించును. అందువలన, అక్కితో బాధపడు పిల్లలను మిగత పిల్లలతో జేరనీయరాదు. వారి దుస్తుల నితరపిల్లలు ధరింపరాదు. వారిపడకపై నొరులు పండు కొనరాదు. వారుపయోగించిన తువాలు మరియొకరుపయోగింపరాదు.

ఈ అక్కి వచ్చినప్పుడు పిల్లలను వెంటనే వైద్యునకు చూపి చికిత్సచేయుట మంచిది. లేకున్న నిది ఎంతకాలము నకును మానకుండును. చాలాకాల మీా అక్కితో బాధపడిన పిల్లలు కొందరికి ఈ వ్యాధిక్రిమి మూత్రపిండములకు వ్యాపించుటవలన నవి వాచి ప్రమాదకారణమగును.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 7

బాల్యదశలో బిడ్డలకు క్షయ

(Childhood Tuberculosis)

ఇండియాలో క్షయవ్యాధి ప్రజాసామాన్యములో మిక్కుటముగా వ్యాపించియుండుట శోచనీయము. ఈ వ్యాధి ఒక క్రిమివలన వ్యాపించుచున్నది. ఆవులలో కొన్నింటికి వ్యాధి యున్నప్పటికినీ, వ్యాధిలక్షణములు పైకగుపడవు. అట్టి ఆవులపాలలో క్షయవ్యాధిక్రిము లుండును. ఆ పాలు త్రాగుట వలన బిడ్డలకు క్షయవ్యాధి సంక్రమించును. క్షయక్రిములు గాలిలోకూడ సంచరించును. క్రిమిసహితమైనగాలి పీల్చుట వలనకూడ బిడ్డలకీ వ్యాధి కలుగుచుండును.

క్షయవ్యాధిపీడితులు దగ్గునప్పుడు క్రిములు గాలిలో వ్యాపించును. దగ్గుతుంపరలలో, కళ్లెలో యీ క్రిములుండును. దగ్గుచూ దగ్గుచూ ఎక్కడైనా ఉమ్మివేయునభ్యాసము చాలమందికి గలదు. ఉమ్మినుండి క్రిములు మట్టితోకలిసి గాలిలో ప్రయాణముచేయును. ఇట్టిగాలిని పీల్చుటవలన మంచి ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికికూడ క్షయవ్యాధి కలుగవచ్చును. ఇండియాలో క్షయవ్యాధి విరివిగా వ్యాపించుటకు, రోగులు అశ్రద్ధగా జనసమూహములో దగ్గుచూ,

అక్కడ యిక్కడ అను లెక్కలేక, ఎల్ల చోటుల ఉమ్మివేయు టయే ప్రధానకారణమని చెప్పవచ్చును.

అయితే, యిట్లు క్రిమిసహితమైనగాలిని పీల్చిన ప్రతి యొక్కరికిని ఈ వ్యాధి రాకపోవచ్చును. ఈ క్షయక్రిములు కొందరిశరీరములలోమాత్రమే తిష్ఠవేసుకొనును. ఎవరిశరీర ములోనైన యీ క్రిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ, పరీక్షచేసి తెలిసికొనవచ్చును. చనిపోయినక్షయక్రిములనుండి ఒకఔష ధమును తయారుచేయుదురు. ఆ ఔషధమును పరీక్షకువచ్చిన వ్యక్తిచర్మములోనికి ఎక్కించెదరు. రెండుమూడురోజులలో మందుఎక్కించినప్రదేశములో కలిగిన మార్పులనుబట్టి, ఆ వ్యక్తిశరీరములో క్షయక్రిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ తెలిసి కొందురు.

ఇండియాలో పెద్దవారిలో క్షయవ్యాధి ప్రబలియుం డుటవలన, బిడ్డలలోకూడ నిది ఎక్కువగ వ్యాపించుచున్నది. వెలుపుగోలుపునంతటి లెక్కలో యీ వ్యాప్తి జరుగుచున్నది. ఆరోగ్యశాఖవారి లెక్కలలో, క్షయవ్యాధివలన మృతులగు చున్న బిడ్డలసంఖ్య అంత ఎక్కువగా కనబడదు. అందువలన, బిడ్డలలో నీ వ్యాధి అంత ప్రమాదస్థాయినందుకొనలేదని మన మూహింపవచ్చును. కాని యిది పొరపాటు. ఆరోగ్యశాఖ వారిలెక్కలలో యథార్థస్థితి గోచరించదు. దీనికి కారణము లేకపోలేదు. పసిబిడ్డలలో క్షయవలన దగ్గు కనపడదు. వారికి కఫముండదు. వారికళ్లెలో రక్తము పడదు. ఇంతకుమించిన ప్రమాదములు వారికి కలుగును. జ్వర మెక్కువగావచ్చి, క్రిములు మెదడును జేరుటవలన, చంటిబిడ్డగుణము (ఈడ్పు,

Convulsions), మగత (coma) మున్నగు ప్రమాదావస్థలు కలుగును. లేకున్న, అవే క్రిములు ఎముకలలోజేరి, కీళ్ళ జబ్బులను, అంగవైకల్యమును కలిగించును. ఈ ప్రమాదముల వలన మృతులైనబిడ్డలు, లెక్కలువ్రాసినప్పుడు, జ్వరమువలననో, ఈడ్పువలననో చనిపోయినసంఖ్యలో జేర్పబడుదురు. యథార్థపరిస్థితులు తెలియనందున యిట్టి పొరపాటులెక్కలు పుట్టుచున్నవి. ఈ పొరపాటువలన, ఇండియాలో క్షయవలన ఎంతమంది పిల్లలు చనిపోవుచున్నదీ తెలియుటలేదు.

ఇండియాలో వైద్యశాలలలో పిల్లలవిభాగములను పరామర్శించినవారికి యథార్థపరిస్థితి బోధపడకపోదు. అసంఖ్యాకులైనపిల్లలు, మెదడుక్షయతోడను, ఎముకక్షయతోడను, కీళ్ళక్షయతోడను బాధపడుచున్న ప్రత్యక్షదృశ్యము, చూచినవారికి హృదయవిదారకముగా నుండును. పాశ్చాత్య దేశములందుకూడ 20 వ శతాబ్దపు ప్రారంభములో పరిస్థితి యీవిధముగనే యుండెడిది. ఇండియాలో, 100 కి 25 మంది పిల్లలకు 6 సంవత్సరములలోపుననే, క్షయరోగుల సంపర్కమువలన, క్షయక్రిములు శరీరములో ప్రవేశించియుండును. రోగులు అన్నిచోట్ల ఆలోచనలేక ఉమ్మివేయుటవలన గాలిలో, దుమ్ములో ఈ పురుగులు ఎగురుచు, బిడ్డలలో ప్రవేశించును. అట్టి పిల్లలకు ప్రారంభములో రోగచిహ్నములేవియు ప్రత్యేకముగ కనబడవు. ఏదో కొన్నిరోజులు జ్వరము రావచ్చును. వారికి దగ్గంతగా నుండదు. కళ్లె, ఉమ్మిలో రక్తము, ఇటువంటి క్షయరోగుల లక్షణములేవియు వారికి ఉండవు. అందువలన,

జ్వరమునకు కారణము క్షయ కావచ్చునని, చూచువారు గాని, వైద్యులుగాని సందేహింపకపోవచ్చును. ఇట్లు కొన్ని నెలలైనపిదప, ఆకస్మికముగాగాని, నెమ్మదిగాగాని యీ క్రిములు మెదడునకు వ్యాపించినచిహ్నములు కనబడును. అంతవరకు ఊపిరితిత్తులలో గూడుకట్టుకొనినక్రిములు, ఒక్కమారుగా రక్తనాళములలో ప్రవేశించి, విజృంభించి, మెదడునకు పాకును. ఇక ఎంత ఖరీదైన మందులిప్పించినను, ఎంత మంచి చికిత్సచేయించినను, ఇట్లు మెదడుజబ్బుచేసి, చంటిబిడ్డగుణము, మగత నచ్చిన పిల్లలు బ్రతుకుట సందేహము. ఇట్టి విషాదసంఘటనలు ప్రతిదినము ప్రత్యక్షప్రమాణములగుచున్నప్పటికినీ, ఈ రోగము బిడ్డలకు రాకుండవలెనన్న, క్షయ రోగులనుండి వారిని దూరముగానుంచుట ముఖ్యమని ప్రజలు పూర్తిగా గ్రహించుటలేదు. వ్యాధి ప్రారంభములోనే గుర్తించుట, మంచి వెలగలమందు లిప్పించి చికిత్సచేయించుట, ఇవన్నియు తరువాత విషయములు. అసలు రోగము రాకుండజూచుట ప్రధానవిషయము. తనయింటివారిలో క్షయరోగులు లేనప్పటికిని, ఇంటిబయట ఇతరరోగులు నిర్లక్ష్యముగా ఉమ్మివేయుటవలన, రోగక్రిములు వ్యాపించి, బిడ్డలలో రోగమును అంకురింపజేయును గనుక — అట్టి క్రిమి తాకుడును ఓర్చుకొని, రోగమునకులొంగని నిరోధకశక్తిని బిడ్డలలో కలిగించుటకూడ అవసరము. బి. సి. జి. టీకాల వలన బిడ్డలలో క్షయవ్యాధినిరోధకశక్తి కలుగునని రుజువైనది గనుక, బిడ్డలకు మిక్కిలి పసితనమునందే యీ టీకాలు వేయించుట మంచిది. ఫలవన, పసిపిల్లలు క్షయవ్యాధిసోకు

డును బొత్తిగా తట్టుకొనలేరు. వ్యాధివలన కలుగు ప్రమాద ములు, ఎంత లేతపిల్లలైన నంత ఎక్కువగా నుండును. రష్యాలోను, ఇతర పశ్చిమదేశములలోను బిడ్డ పుట్టిన తక్ష ణము బి. సి. జి. టీకాలు వేయుచున్నారు.

ఇండియాలోనితల్లిదండ్రులు తమపిల్లలను క్షయవ్యాధి బారినుండి తప్పించవలెనన్న ఈ దిగువ సూచించిన నివార ణోపాయముల ననుసరించవలెను :

1. ఇంటిలో నెవరైన క్షయరోగులు దగ్గుతో బాధపడు చున్నయెడల, రోగిని వేరుప్రదేశమునకు మార్చుట ఉత్తమము. అది వీలుకానిపక్షమున, కనీసము బిడ్డకు బి. సి జి. టీకాలువేసి, బంధువుల యింటికి పంపుట రెండవపక్షము. స్వంతతల్లి యీ వ్యాధితో బాధపడు చున్నదుకూడ, బిడ్డను తల్లినుండి వెంటనే వేరుచేయుట మంచిది. మిక్కిలి చంటిపిల్లలకీ వ్యాధి చాలా ప్రమాదకారణము గనుక, యీ ప్రమాదమునుండి బిడ్డను రక్షించుటకే యిట్టి ఏర్పాటు అవసరము.
2. పాలుపట్టుటకుపూర్వము బాగుగా మరగనిచ్చి పట్ట వలెను. క్రిందపడినవస్తువు లెవ్వియు పిల్లలు నోటబెట్టు కొనకుండ చూడవలెను.
3. బిడ్డనెత్తుకొను దాదికి క్షయవ్యాధి లేదని నిర్ధారణ చేసికొనవలెను. వైద్యపరీక్షచేయించి. అవసరమైన ఊపిరితిత్తులు X-రే తీయించి రుజువుచేసుకొనవలెను.
4. ఇంట్లో క్షయరోగులు లేనప్పటికిని, ఇండియాలో వాతావరణమంతయు క్షయరోగక్రిములతో నిండి

యుండును గనుక, బిడ్డపుట్టిన కొద్దిరోజులకే బి.సి.జి. టీకాలు వేయించవలెను.

పైన సూచించిన విధముగా తగిన శ్రద్ధతీసికొనక, బి. సి. జి. టీకాలుకూడ బిడ్డకు వేయించకపోయినపక్షములో, అప్పుడప్పుడు బిడ్డకు వైద్యపరీక్షచేయించి, క్షయ అంటలేదని నిర్ధారణచేసికొనుచుండుట అవసరమగును.

బి. సి. జి. టీకాలువేయు కేంద్రములలోగాని, మరి ఏవైద్యునిచేతగాని, బిడ్డలకు పరీక్షచేయించవచ్చు. అది చాలా సులభము. మందు చర్మములోనికి ఎక్కించుటవలన, బిడ్డలకు చివరికి జ్వరముకూడ రాదు. ఒకొక్కమారు మందు లోనికి ఎక్కించక, ఒక పట్టీగాతయారుచేసి వేయుదురు. దీని వలనగూడ ఏవిధమైన అపాయము కలుగదు. అస్వస్థత కలుగదు.

ఈ పరీక్షలవలన బిడ్డకు క్షయఅంకురమున్నదని నిర్ధారణమైనంతలో భయపడుట అనవసరము. వైద్యునిసలహాపై, బిడ్డకు మందులిచ్చి, ఆహారవిహారములందు, పాఠశాలకు పంపుటనుగూర్చి, వైద్యుడు సూచించిన నియమములను శ్రద్ధతో పాటించుపక్షములో, వ్యాధిక్రిములను నిర్మూలము జేసి, వ్యాధిని నివారింపవచ్చును. శరీరములో, ఇతరఅవయవ ములకు, ముఖ్యముగా మెదడువరకు క్రిములు వ్యాపించనిచో, భయ మనవసరము. చిన్నపిల్లలలో, క్రిములు మెదడుకు వ్యాపించుప్రమాదమును తొలగించుటకే యీ పరీక్షలు, చర్యలు అవసరము.

క్షయవ్యాధి మాంసగ్రంధులకుగూడ రావచ్చును. మాంసగ్రంథులక్షయ ఇండియాలో చాలామందికి వచ్చుచుండును. మెడక్రింద, చంకలో, గజ్జలో గ్రంధులు ఈ వ్యాధివలన వాయును. త్వరలో చికిత్సచేయనిచో, నివి చితికి రసికారనారంభించును - తరువాత పెద్ద గాయములగును.

జీర్ణకోశమునకుకూడ క్షయవచ్చును. క్షయక్రిములుగల పాలు త్రాగుటవలనను, క్రిందపడిన వస్తువులను తీసితినుటవలనను, ఈ క్షయక్రిములు బిడ్డకడుపులోనికి జేరును. శోంచము కడుపుబ్బరము, లోజ్వరము ఈవ్యాధిలక్షణములు. బిడ్డ బరువు తగ్గుచుండును. ఏ కొద్ది అనుమానముతోచినను వైద్యునికి చూపించుట మంచిది.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 8

పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు

చంటిబిడ్డగుణము లేక ఈడ్పు (Convulsions) :

ఇది పిల్లలకు సామాన్యముగ వచ్చు జబ్బు. ఇది వచ్చినప్పుడు బిడ్డ శరీరమును, మొత్తముగాగాని, లేక అవయవములను వేరువేరుగాగాని పైకి ఈడ్చుకొనుచుండును. శ్వాస మందముగనుండును. స్పృహతప్పును. కనుగుడ్లు పైకి తిరిగిపోవును. దవడలు బిగుసుకొనును. నోటివెంట నురగ వచ్చును. మొత్తముమీద చూచుటకు భయంకరముగ నుండును. తల్లిదండ్రులు, చుట్టునున్న యితరులుకూడ యీ బాధనుజూచి బెదిరిపోవుదురు. కాని దీనినిగూర్చి అంత భయపడుట అనవసరము. దీనివలన అంత ప్రమాదమేమియు కలుగదు. వెంటనే వైద్యుడు రాకపోయినను దిగులుపడనక్కరలేదు. ఈడ్పు దానంతటదియే కొంతసేపటిలో తగ్గిపోవును.

ఈ చంటిబిడ్డగుణము సామాన్యముగా పిల్లలకు జ్వరము హెచ్చుగానున్నపుడు వచ్చును. అందువలన జ్వరము తగ్గించుటకు చూడవలెను. మంచుసంచి మాడుపైన పెట్టుట వలన జ్వరము కొద్దిగా దిగజారును. రెండవపక్షములో, చేతిరుమాలు చల్లటినీటిలో తడిపి నొసటిపైన వేయవచ్చును.

యుడికొలోను గాని, సారాయిగాని కొద్దిగా ఆ నీటిలో కలిపిన నింక కొంచెము చల్లదనము కలుగును. బిడ్డను చక్కగా గాలివచ్చుస్థలములో పండుకొనబెట్టవలెను. పెక్కుమంది అనవసరముగ గుమిగూడుటవలన, బిడ్డకు కావలసినంత పరిశుభ్రమైనగాలి చేరదు. అప్పటికే కంగారుపడుచున్న తల్లి మరింత బెదిరిపోవచ్చును.

ఈడ్పువచ్చిన పిల్లలకు చురకలు వేయుట, నొసటిపైన చుట్టకాల్చి అంటించుట చెడ్డ అభ్యాసములు. ఇవి చాలా మొరటుపనులు. వీనివలన బిడ్డకు ఉపకారముకన్న నపకార మెక్కువ జరుగును. ఏమీ చేయనప్పటికినీ, ఈడ్పు దానంత టదియే కొంతసేపటికి తగ్గిపోవును. ఒకొక్కమారు, ఇది తగ్గి, మరలమరల రావచ్చును. అప్పుడు కొంత ఉపశాంతికని వైద్యుడు మందీయవచ్చు.

కొంతమంది పిల్లలకు జ్వరమువచ్చినప్పుడెల్లా ఈ గుణము రావచ్చును. మరికొందరు పిల్లలకు ఎంత హెచ్చు జ్వరమైననూ నిది రాకనేపోవచ్చును. కొంత ఎదిగినపిల్లలకు ఒకొక్కమారు జ్వరములేకున్నను ఈడ్పు రావచ్చు. పెద్ద పిల్లలకు ఇది తరుచుగా మూర్ఛవలన వచ్చును. ఈరోజులలో మూర్ఛవ్యాధికి అనేక ఔషధములున్నవి.

అప్పుడప్పుడు మెదడు వాయుటవలన నీ గుణము రావచ్చును. అప్పు డిది ప్రమాదకారణమగును.

అతిసారము :

ఇండియాలో, పిల్లలలో ఈ జబ్బు చాలా ప్రబలియున్నది. ఏడాదిలోపున పిల్లలు పెక్కుమంది ఈవ్యాధికార

ణముగా మృతినొందుచున్నారు. ఇది క్రిములవలన వ్యాపించు చున్నది. బిడ్డల ఆహారముతో నీ క్రిములు వారి జీర్ణకోశము లందు ప్రవేశించును. అందువలననే, వెనుకటి అధ్యాయము లలో బిడ్డల పాలు, గంజి మున్నగునవి పరిశుభ్రముగా కాయ వలెనని, వానిమీద ఈగలు ముసరరాదని, పాలసీసాలు, పాత్రలు, పీకలు చక్కగా ఉడికించి క్రిమిరహితము చేయ వలెనని, పాలుపట్టువారు తనుచేతులను జాగ్రత్తగా కడుగు కొనవలెనని – విపులముగా నొక్కి చెప్పుట.

ఈ వ్యాధికి వేరుకారణములుకూడ నుండవచ్చును. రెండేండ్లలోపుబిడ్డయొక్క జీర్ణకోశము అతిసున్నితముగా నుండును. ఆహారములో కొంచమించుమించులు వచ్చిన, జీర్ణకోశమునకు శ్రమయగును. ఆహారములో చక్కెరపదా ర్థము ఎక్కువైనను, క్రొత్తగా తినిపించిన కాయగూర లేమైన అరగకపోయినను, బిడ్డకు విరేచనములు కావచ్చును. అయితే, ఈకారణములచే కలుగు అతిసారములో అంత ప్రమాదము లేదు. క్రిమిదోషమువలన కలిగిన అతిసారమే ప్రమాదకార ణము. బిడ్డలకు జలుబువలనగూడ అప్పుడప్పుడు విరేచనము లగును. అందువలన వారికి జలుబుచేయకుండ కాపాడవలెను.

మామూలు విరేచనములు బిడ్డల నంత బాధపెట్టవు. మొదటినుండి మందువేసినచో నివి సులువుగానే నెమ్మదించి, బిడ్డ తిరిగి త్వరలోనే కోలుకొనును. క్రిమికారణముగా కలి గిన వ్యాధివలన ప్రమాదము జరుగవచ్చు గనుక, ముందు జాగ్రత్త అవసరము. అందువలన, ఏ విరేచనములైననూ, **ముందుగా వైద్యునికి చూపించుట మంచిది. ఎక్కువమార్లు**

నీరునీరుగా విరేచనములగుచున్న, జ్వరముతగిలి, వాంతులు కూడ ప్రారంభించి, బిడ్డ నిస్త్రాణజెందిన నివి ప్రమాద చిహ్నములుగా గుర్తించవలెను.

అన్ని వేళల వైద్యుడు అందుబాటులో లేకపోవచ్చును. అప్పటిలో మనము స్వయముగ తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు కొన్ని తెలిసికొనుట యుంచిది.

ఒక్కొక్కమారు పిల్లలకు విరేచనములు కొద్దిగనో, ఎక్కువగనో చాలాదినములు వెళ్ళుచునేయుండును. వారు తల్లిపాలు త్రాగువారైన, తల్లిపాలు పడుటలేదేమోయను అపోహ సామాన్యముగా కలుగుచుండును. కాని యిది పొర పాటు; గనుక, తల్లి పాలిచ్చుట మానరాదు. కొద్దిపాటి విరేచ నములగుచున్నప్పుడు తల్లి యథాప్రకారముగా స్తన్యమీయ వచ్చు. మధ్యలో విరేచనము లెక్కువైన, ఒకరోజుకు తల్లి పాలు మాని, ఉత్తనీరు పట్టవచ్చు. తిరిగి మరునాటినుండి యథాప్రకారము తల్లిపాలీయవచ్చు. గంజి, అన్నము మొద లైన ఆహారములుతిను బిడ్డయైన, అస్వస్థత ఉన్నంతవరకు ఈ ఆహారములు నిలుపవలెను. పోతపాలబిడ్డలైనచో, ప్రారం భములో పాలమోతాదు తగ్గించి, నీరుకలిపి పట్టవలెను. అప్పటికినీ తగ్గనిపక్షమున, పాలు పూర్తిగా మాని, ఉత్తనీరు మాత్రము, కొద్దిగా గ్లూకోజ్ కలిపి పట్టవలెను. ప ఔన్సుల నీటికి ఒక చిన్నగరిటెడు గ్లూకోజు మోతాదులో ఒక చిటికెడు ఉప్పు కలిపి, ఒకటిరెండురోజులు పట్టి, తరువాత మెల్లగా పల్చటిపాలు పట్టుట ప్రారంభించవచ్చును. ఇట్లు ఒకటిరెండు రోజులు బిడ్డకు ఆహారములేకున్నను భయములేదు. నీరు

మాత్రము ఎక్కువగా త్రాగనిచ్చుట అవసరము. బిడ్డ పాలు సరిపోక ఏడ్చిన, మరియొకమారు పల్చటిపాలే కొద్దిగా పట్ట వచ్చును. ఆకలి హెచ్చి, పేగు సర్దుకొనుటనుబట్టి, పాల మోతాదుకూడ క్రమముగా హెచ్చుచేయవచ్చును. కొద్ది విరేచనములయిన, పాలలో మీగడ తీసివేసి, నీరు కొంచ మెక్కువకలిపి, చక్కెర తగ్గించి పట్టినచో అవే సర్దుకుపోవును. మీగడతీసిన పాలపొడిని లెక్కప్రకారము నీటిలో కలిపిగాని, ఇంట్లో చిలికి వెన్నతీసిన మజ్జిగగాని పట్టుట మంచిది. ఇట్లు ఆహారము మితముగా నిచ్చుటవలన బిడ్డ కొంత ఆకలితో ఏడ్వవచ్చుగాని, మొదటనే ఈవిధముగా జాగ్రత్తపడిన, కొద్ది రోజులలోనే వానికి మరల తగినంత ఆహారమీయపీలగును. అట్లుగాక మొదట జాలిదలచి బిడ్డ అడిగినంత పెట్టిన, వ్యాధి ముదురును. అప్పుడు ఎక్కువరోజులపాటు పథ్యముగాపెట్టి బిడ్డను బాధించవలసివచ్చును గనుక, ప్రారంభములోనే తగిన శ్రద్ధవహించుట మేలు. అతిసారముతో బాధపడువారికి పాల గుండ జావకాచి పట్టుట మామూలు. ఇది మంచి అభ్యాసమే గాని, ఈ గుండలో మాంసకృత్తులు లేనందున, ఎక్కువకాల మీ ఆహారమే ఇచ్చుటవలన బిడ్డకు నిస్సత్తువయగును.

విరేచనము లెక్కువై, వాంతులుకూడ ఎక్కువై, ఏ ఆహారము ఇమడనిపరిస్థితిలో, రక్తములో నీటిమోతాదు తగ్గెడి ప్రమాదస్థితి రావచ్చును. అట్టి స్థితిలో బిడ్డను వైద్య శాలలో జేర్చి, వెంటనే లోనికి తగినద్రవపదార్థము నెక్కించు నేర్పాటుచేయకున్న, బిడ్డ బ్రతుకుట సందేహమగును. తల్లి పాలపిల్లలకీ ప్రమాదకరమైనవ్యాధి సాధారణముగా రాదు.

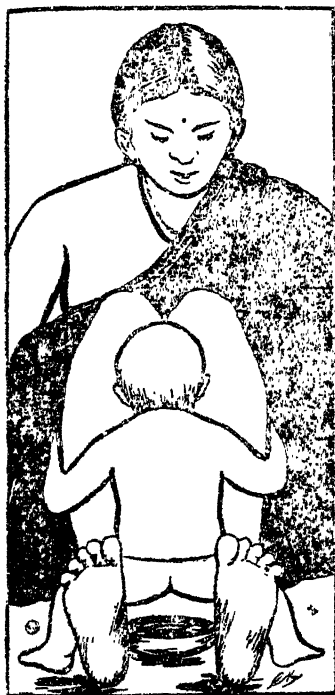
ఒకవేళ వచ్చినను, పోతపాలపిల్లలకువలె తీవ్రముగా రాదు. రెండేండ్లు నిండకపూర్వ మీ వ్యాధి బిడ్డలకు వచ్చిన తగ్గుట కష్టము. ఇంక కొంచ మెదిగినపిల్లలకు అంత సులభముగా రాదు; ఒకవేళ వచ్చినను అంతతీవ్రముగా ఎక్కువదినములు బాధించదు.

ఇండియాలో పిల్లలు తరుచు ఈ వ్యాధితో బాధపడుదురు. పాశ్చాత్యదేశములలో నీ వ్యాధిప్రాబల్య మంతగా లేదు. ఇండియాలోకూడ తల్లులు విద్యావతులై, పిల్లల పోషణవిషయములో పరిశుభ్రతయొక్క ప్రాధాన్యత పూర్తిగా గ్రహించినయెడల, ఈ వ్యాధి చాలవరకు తగ్గును. దానికితోడు గృహపారిశుద్ధ్య, నగరపారిశుద్ధ్యములు అభివృద్ధిగాంచిన, ఈ వ్యాధి అసలే రూపుమాసిపోవును.

అతిసారము వచ్చి కోలుకొనుచున్న బిడ్డకు ఆహారము చాలా జాగ్రత్తతో పెట్టవలెను. క్రొవ్వుపదార్థములు దరికి జేరనీయకూడదు. పూర్తిగాగాని, సగముగాని మీగడతీసిన పాలు, వెన్నతీసిన మజ్జిగ (ఇంటచిలికిగాని, మజ్జిగపొడి నీటిలో కలిపిగాని), కోడిగ్రుడ్డుతెల్లసొన మున్నగు పదార్థము లిచ్చుట వలన బిడ్డలకు తగినంత మాంసకృత్తులు లభించును.

అతిసారము, విషజ్వరము, వీనితో బాధపడు బిడ్డల మలములో వ్యాధిక్రిము లుండును. అట్టి విసర్జనలను అశ్రద్ధగా వదిలిన, వ్యాధి యితరులకువ్యాపించు నవకాశముండును. అందువలన రోగుల మల మూత్ర వమనములను పట్టుటలోనూ, పారబోయుటలోను శాస్త్రసమ్మతమైనవిధానము లవలంబించుట అవసరము. అట్టివిధానము లవలంబించుటవలన, రోగిగది చూచుటకు అసహ్యముగానుండక, పరిశుభ్రముగా

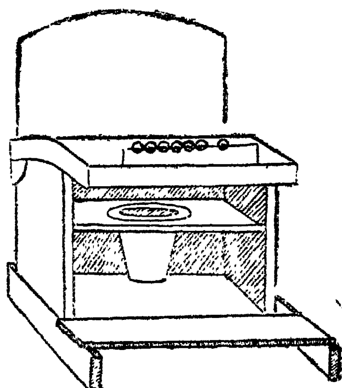
నుండును. రోగము యితరులకు వ్యాపించకుండును. బిడ్డను పడకపైనగాని, తల్లి చీరెపైనగాని మలవిసర్జన చేయనీయ రాదు. మొలగుడ్డ కట్టుటవలన విరేచనము బయటంతటా పడక ఆ గుడ్డయందే నిలిచియుండును. అప్పుడు దానిని మెల్లగా విప్పి మూత్రపాత్రలో కప్పిపెట్టవచ్చును. తీరినప్పుడు గుడ్డలనన్నింటిని ఒకమారు ఉతికి, పాత్ర కడుగవచ్చును. పలుమార్లు బిడ్డలు ఇంట్లో ఎక్కడైనా మలవిసర్జన చేయుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లి దండ్రులు వీరికి ప్రత్యేకముగా వీధిగుమ్మముముందు కూర్చొనుట అలవాటు చేయుదురు. ఇవి రెండును దురభ్యాసములు. ఒకవంక అసహ్యము, మరియొకవంక అనారోగ్యము ఈ అభ్యాసములవలన కలుగుచున్నవి.



బొమ్మ 41.
బిడ్డను తల్లి కాళ్ళమీద కూర్చుండబెట్టుకొని, మలమూత్రములను కాగితములోగాని, పళ్ళెములోగాని పట్టుట.

బిడ్డల మలమూత్రములను పట్టి, పారబోసి పరిశుభ్రము చేయుట ఏమంత కష్టమైనపనిగాదు. ఈ పద్ధతులలో బిడ్డకు శిక్షణ నిచ్చుటకూడ చాలసులభము.

డబ్బుగలవారు, పిల్లలు మలవిసర్జనచేయుటకువీలుగా చేసిన తొట్టిని కొని, మొదటనుండి పాపకు దానినుపయోగించుట నేర్పవచ్చును.



బొమ్మ 42. పిల్లలమలపుతొట్టి.

మామూలుపడిసెము :

పిల్లలకు మాటిమాటికి పడిసెముపట్టుచుండును. దీనికి కారణము ఒకవిధమైన క్రిమి. మజ్జిగ, పండ్లరసము, తలంటు, వీనిమూలముగా పిల్లలకు జలుబుచేయుననుటలో యథార్థము లేదు. అప్పుడప్పుడు, తలంటిన మంచినూనెవాసనకు పిల్లలకు నాల్గు తుమ్ములు రావచ్చును. అవి అప్పుడే ఆగిపోవును. చలిగాలి' తడికాళ్ళు—వీనిమూలముగా జలుబు త్వరగాపట్ట వచ్చు. జలుబుచేసినవారు పిల్లలకుదగ్గరగా పోకూడదు. ఒకరి పడిసెము మరియొకరికి అంటుట చాలా తేలిక. అందువలన పడిసెముపట్టినపిల్లలను బడికి పంపకూడదు. మిగతపిల్లలతో

కలిసి ఆడనీయరాదు. జలుబుచేసినప్పుడు మందమైన ఉన్ని చొక్కా తొడుగుటవలన చెమటపట్టును. అందువలన, అట్లు ఉన్నిదుస్తులు ఎక్కువగా వేయరాదు. జలుబుచేసినపిల్లలకు గాలితగులకూడదని తలుపులు వేసిపెట్టుటకూడ పొరపాటు. కొంతవరకు, మంచిగాలి తగులనీయుట మంచిది. బిడ్డకు ముక్కు బాగుగా చీదుట నేర్పవలెను. చీవిడి ఎగపీల్చి ఉమ్మి వేయుట, మింగుట కూడనిపనులు. సరియైనఆహారమును భుజించెడి పిల్లలకు, విటమిను ఆహారము అదనముగానిచ్చుట వలన, పడిసెమును నివారించే ప్రత్యేకప్రయోజన మెంత వరకని నిర్ణయించలేము. ఎక్కువకాలము ఆరుబయట ఆడు కొనుట, చల్లగాలికి క్రమముగా అలవాటుపడుటవలన, చీటికి మాటికి పడిసెముపట్టకుండ, బిడ్డలకు నిరోధకశక్తి గలుగును.

చెవినొప్పి :

జలుబువలన అప్పుడప్పుడు చెవిలో పోటువచ్చును. నొప్పియని చెప్పలేనిబిడ్డ, చెవినలుపుకొని, నొప్పిపెట్టుటతో కెవ్వుమని ఏడ్చును. కొంచము నూనె వెచ్చచేసి, చెవిలో పోసి, వేడినీళ్ళకాపడముపెట్టిన ఈ నొప్పి సర్దుకొనవచ్చును. ఈ కాలములో చెవినొప్పికి అనేకమందు లున్నవి. వాటివలన నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోవును. ఒకొక్కప్పుడు జలుబు, చెవి పోటులవలన కొన్నిరోజులపాటు చెవి వినపడకపోవచ్చును.

కండ్లజబ్బు :

జలుబువలనగాని, మరి ఇతరక్రిములవలనగాని కండ్ల జబ్బులు రావచ్చు. తెల్లవారి లేచునప్పటికి కండ్లంటుకొనును.

కండ్లెఱ్ఱబడును. సిరాగొట్టముతో వైద్యుఁడిచ్చిన అరకుచుక్క లు వేయుటవలన ఈ కండ్లంటుకొనుట తగ్గిపోవును. అయితే, గాజుగొట్టమును మాత్రము ఉడుకునీటిలో చక్కగా పరిశుభ్రముచేయవలెను.

చూపుదోషము :

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికినీ, బిడ్డచూపు వంకరగా నున్నచో, వైద్యునికి చూపవలెను.

బడిలో బోర్డుపైన వ్రాసిన అక్షరములు చదవలేకపోయినను. ఇంటివద్ద పుస్తకము కండ్లకుదగ్గరగా పెట్టుకొని చదువుచున్నను, బిడ్డను వైద్యునికి చూపి, హ్రస్వదృష్టికి చికిత్స చేయించవలెను. (Short-Sight).

చీటికిమాటికి తలనొప్పివచ్చుచున్నకూడ వైద్యునికి చూపవలెను. కండజబ్బువలన తలనొప్పివచ్చును.

టాన్సిల్సు - అడినాయిడ్సు (Tonsils & Adenoids) :

గొంతుకలోను, ముక్కువెనుకభాగములోను చిన్న మాంసపుకాయ లుండును. గొంతుకలోవానిని గవదకాయలు లేక టాన్సిల్సు అని, ముక్కులోనివానిని అడినాయిడ్సు అని చెప్పెదము. వీనిమూలముగా దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములు ముక్కుగుండా, నోటిగుండా లోపలికిపోకుండ నడ్డగింపబడును. అందువలన నివి శరీరమునకు ఉపయోగమైనఅవయవభాగములు. కత్తిరించి తీయవలసిన అనవసరమైనకాయలుగావు. ఒకొక్కప్పుడు పట్టణములలో దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములతో నిండియున్నగాలిని పీల్చుటవలన, ద్వారపాలకులైన వీనికి పని

హెచ్చగును. అప్పుడు వ్యాధిక్రిములతో కుడుకు ఇవి వాచి బాధపెట్టును. వైద్యునిసలహామీద అప్పుడు వానికి తగిన చికిత్సచేయించి, అవసరమైనచో కత్తిరించి తీసివేయవచ్చును.

కడుపునొప్పి :

పిల్లలకు కడుపునొప్పి అనేక కారణములవలన కలుగ వచ్చును. ఇందు కొన్ని మామూలు నొప్పులు, కొన్ని ప్రమాదకరమైనవి గావచ్చు. అజీర్ణము, గొంతునొప్పి, జీర్ణ కోశపుజబ్బులు, మనస్తాపము—సాధారణముగా నిట్టి కారణ ములవలన కడుపునొప్పి వచ్చును. చాలాసేపు తగ్గకపోయి నను, నొప్పికితోడు బిడ్డకు జ్వరము తగిలినను, వైద్యునికి చూపవలెను.

ఒళ్లుపేలుట - సెగకురుపులు :

ఇండియాలో ముఖ్యముగా వేసవికాలములో బిడ్డలకు ఒళ్ళుపేలుచుండును. వేడికి సెగకురుపులు లేచును. ఒళ్ళు పేలినప్పుడు, పేలినస్థలము ఎఱ్ఱగానగును. అక్కడ సన్నటి పొక్కులు దట్టముగా లేచును. మెడపైన, భుజములపైన ఈ పొక్కులు అధికముగా నుండును. బిడ్డకు వేడి అంతగా తగులకుండ చూచుట అవసరము. ఒంటికి చొక్కా అనవ సరము. వేసినను, పల్చటి నూలుచొక్కా చాలు. ఇండి యాలో పిల్లలకు తరచు తలంటుదురు. దీనివలన ఈ పేలుట కొంత తగ్గును. మంచినూనె తలకు బాగుగా నంటి, ఒంటికి చక్కగా మర్దనచేయవలెను. పసుపు, పెసరపిండి కలిపి నలుగు పెట్టవలెను. తరువాత నీరుపోసి కడిగిన, కొంత చమురు దువ్వ

మెరుగుగా చర్మమున కంటియుండును. ఇట్లు తలంటుటవలన పిల్లలకు పేలుట తగ్గును.

సెగకురుపు ఎఱ్ఱటిపొక్కుగా లేచును. తరువాత దానికి చీము మొన తేలి చితుకును. ఒక్కొక్కమారీ పొక్కులు ఎక్కువగా లేవవచ్చు. వైద్యునికి చూపి మందు వేయుటవలన రక్తము చెడి, క్రిములు లోపలి అవయవములకు జేరకుండును.

ఏనుగుగజ్జి లేక ఎగ్జిమా (Eczema):

ఇది ముఖముమీద, పుఱ్ఱెపైన, మోచేతి మోకాలి మడుపులలోను సాధారణముగా లేచును. ఇది అందఱుపిల్లలకు రాదు. ఇది మొదట ఎఱ్ఱగా నుండును. తరువాత పైన పొరగట్టును. రసి కారును. గోకుటవలన, ఘాటైన సబ్బులు ఉపయోగించుటవలన యిది మరింత పాకును. ఇది కనపడిన వెంటనే వైద్యునికి చూపుట మంచిది.

కడుపులో పాములు (Worms):

ఇండియాలోను, పరిసర దేశములలోను, బిడ్డలు చాలా మంది కడుపులోపాములవలన బాధపడుదురు. ఈ పాములలో గుండ్రటిపాములని, నులిపురుగులని, కొక్కిపురుగులని, ఏటిక పాములని పలువిధములు.

గుండ్రటిపాములు (Round Worms):

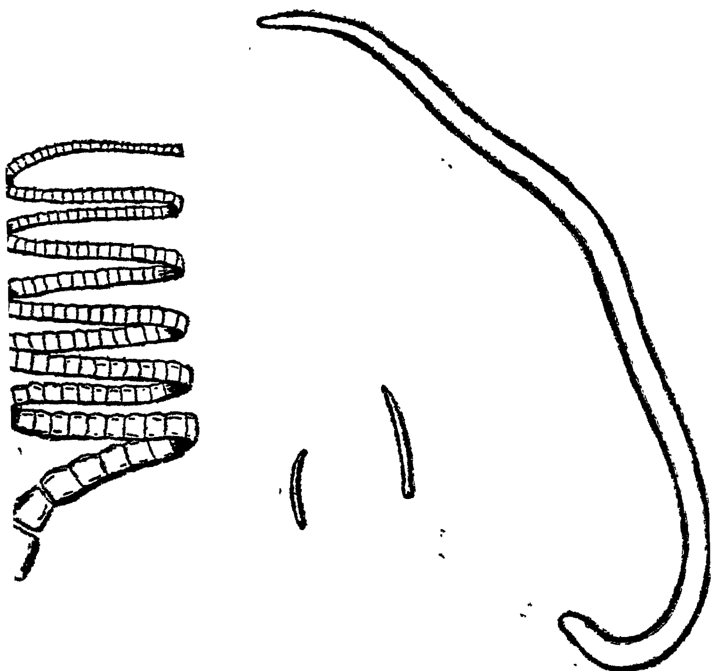
ఈ పురుగులు పొడుగుగా, గుండ్రముగా, గోధుమ వన్నెగా నుండును. ఇవి పేగునుపట్టియుండు పరాన్నభుక్కులలో (parasite) నతిసామాన్యమైనవి. ఇవి బిడ్డకడుపులో జేరి

నప్పుడు, ఏదో కారణము తెలియని అస్వస్థత, ఆకలిలేకపోవుట, కడుపునొప్పి, మొదలగు సూచనలు కన్పట్టును. ఏదో కొద్ది పాటి పాములైన బహుశా బాధఏమీ ఉండకపోవచ్చు. కాని వీనిసంఖ్య హెచ్చిన, ఒక్కొక్కమారు ప్రమాదముకలుగ వచ్చును. ఈ పురుగులగుడ్లతో మలినపడిననీరు త్రాగుట వలన, పచనముకాని పచ్చికాయలు, కూరలు తినుటవలన, క్రిందపడి మలినమైన తినుబండములను తీసి నోటిలోపెట్టు కొనుటవలన, ఈ పురుగులు బిడ్డపేగులో ప్రవేశించి వృద్ధి యగును.

నులిపురుగులు (Thread worms) :

ఇవి చిన్నపురుగులు. చూచుటకు సన్నగా, తెల్లగా, దారమువలె నుండును. సుమారు $\frac{1}{4}$ లేక $\frac{1}{2}$ అంగుళము పొడవుండును. ఇవి బిడ్డమలములో పుట్టలుపుట్టలుగ వడును. ఈ పురుగులు రాత్రివేళ అపానముగుండ బయటకువచ్చి, అక్కడ గుడ్లుపెట్టుటచే, బిడ్డ గోకుట ప్రారంభించును. ఇట్లు గోకునప్పుడు గుడ్లు బిడ్డయొక్క గోటిలో ఇరుకుకొని, తిరిగి వానిఆహారముద్వారా కడుపులోనికి పోవును. ఆ చేతులతో వాడిస్నేహితులను తాకుటవలన, వారికిగూడ ఈ పురుగు లం టును. రాత్రులందు నిద్దురచెడి గోకుటయేగాక, కొంత అజీర్ణసూచనలుకూడ ఈ పురుగులవలన కలుగవచ్చు. వైద్యు డు ఈ పురుగులుచచ్చుటకు మందిచ్చును. ఆ మందిచ్చుటకు తోడు, బిడ్డయొక్క గోళ్లు చక్కగా కత్తిరించి పరిశుభ్రము చేసిన, గోకినప్పుడు పురుగుగుడ్లు గోటిలో నిరుకుకొన వీలుం డదు. ఈపురుగులకని మందిచ్చునప్పుడు, ఒకేమారుగా, ఇంట్లో

నున్న బిడ్డలందరకు మందిచ్చుట మంచిది. ఎందుకనగా, ఒక బిడ్డనుండి మరియొకబిడ్డకు ఈ పురుగులు అవలీలగా వ్యాపించును.



బొమ్మలు 37, 38, 39, 40.

బిడ్డలకడుపులోజేరి పీడించెడు, పరాన్నభుక్కులైన యీ పురుగులన్నింటికినీ మందులున్నవి.

కొక్కిపురుగు :

కొక్కిపురుగుకూడ చిన్నదిగా, తెల్లదిగా నుండును.

రోగియొక్క మలముతోపాటు ఈ పురుగులగుడ్లు బయటకు వచ్చి, అందు పిల్లలగును. ఈ చిన్నపురుగులు, బిడ్డలయొక్క పాదములను దొల్చుకొని లోనికిపోవును. చెప్పులులేకుండ వీధిబాటలలోను పొలములలోను, నడిచెడిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి అంటు ప్రమాదమున్నది.

ఏటికపాము (Tape worm) :

ఇది వెడల్పాటి తెల్లటి నాడావలె నుండును. ఈ పురుగు ముక్కలుముక్కలుగా రోగి విసర్జించిన మలములో కనబడును. ఈ పురుగు జేరన ఎద్దుమాంసము, పందిమాంసము భుజించిన పిల్లల కడుపులో నిది జేరును.

కడుపులో బల్ల (Liver Cirrhosis) :

ఇండియాలో 1–5 సంవత్సరముల పిల్లల కిది సామాన్యముగ వచ్చును. ప్రారంభదశలలో బిడ్డకు ఆకలి తగ్గును. కడుపు కొద్దిగా ఉబ్బియుండును. బిడ్డ ఊరకనే చిరాకుపడుచుండును. ఇండియాలో కొన్నిప్రాంతములలో నీ జబ్బుపేరు చెప్పిన తల్లిదండ్రులు మిక్కిలి భయపడుదురు. అందువలన ఏ కారణముచేతనైనను, కొంచము కడుపు ఎత్తుగా కనపడినంతనే, ఈ జబ్బు కుదురుటకని తయారుచేసిన ప్రత్యేక ఔషధములలో నేదేని నొకదానిని వాడుట ప్రారంభింతురు. వ్యాధిముదిరినప్పుడు, నీరు జేరుటవలన కడుపు చాలపెద్దదగును. కామెరలు మధ్యమధ్య కనపడవచ్చు; ఒక్కొక్కమారు కనబడకపోవనువచ్చు. తరచు బిడ్డకు లోజ్వరముండును. ఇంత

వరకు శాస్త్రవిజ్ఞానము పలుముఖములుగా పెరిగినది కాని, ఈ జబ్బుకుమాత్రము కారణము కనుగొనబడలేదు. కాని ప్రజాబాహుళ్యము దీని కేవేవియో కారణములున్నవని ఊహించుచుందురు. దీనిని గురించిన పరిశోధనలు ప్రస్తుతము ఇండియాలో చాల జరుగుచున్నవి. బిడ్డలకు ఆవుపాలుగాని, బఱ్ఱెపాలుగాని పట్టుటవలన నీ వ్యాధి కలుగునన్నవాదము నిరాధారమైనది. పొట్ట పెరిగినంతమాత్రమున కడుపులో బల్ల ఉండనక్కరలేదు; కామెరలు కానక్కరలేదు.

ఈ జబ్బు కొంతమందికి దానంతటదియే వచ్చి తగ్గిపోవును. ఒకొక్కమారు ఎక్కువగుట, ఒకొక్కమారు తగ్గుచుండుట వ్యాధి లక్షణములు.

పుష్టికరమైన ఆహారములు, విటమినులు లోపించుటవలన గలుగు జబ్బులు.

బిడ్డ ఎండిపోవుట (Marasmus) :

ఆహారము చాలకపోవుటవలన, బలమైనఆహారము లభించకపోవుటవలన బిడ్డలు చిక్కిపోవుదురు. కండపుష్టిలేక, ఎముకలు సన్నగిలి, వాడిపోయినట్లు కనబడుదురు.

ఉబ్బు (Swelling of the Body) :

బీదకుటుంబములలో 1-5 సంవత్సరములలోపుబిడ్డలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుచుందురు, ఒళ్ళువాయుట, చర్మము నల్లబడుట, లేక పాలుసురేగిపోవుట, ఈ జబ్బులక్షణములు. **బిడ్డలకిచ్చు ఆహారములో మాంసకృత్తులు లోపించుటవలన**

ఈ జబ్బు కలుగును. పాలు, పచ్చనిపదార్థములు, వేరుసెనగలు, సోయాచిక్కుళ్ళు ఎక్కువగా భుజించిన ఈ జబ్బు తగ్గును. సరియైన సంరక్షణ లేకున్న బిడ్డలు ఈవ్యాధివలన మరణింతురు.

రేచీకటి - కంటికురుపులు :

ఎ-విటమిను బిడ్డఆహారములో లోపించుటవలన నీ వ్యాధులు కలుగును. ఎ-విటమిను ఎక్కువగానుండు ఆహార పదార్థములపట్టీ అనుబంధములో సూచింపబడినది. నూనెపదార్థములు, కారట్లు, ఆకుకూరలు మున్నగుపదార్థములలో ఎ-విటమిను ఎక్కువమోతాదులో నుండును. ఈవ్యాధినిగురించి ఏ కొంచ గుసుమానము కలిగినను వైద్యునికి చూపవలెను. ఆలసించిన నొకొక్కప్పుడు దృష్టి పూర్తిగా పోవచ్చును.

ఎముకలు మెత్తబడి బలహీనమగుట (Rickets) :

డి-విటమినులోపించిన ఆహారము భుజించుటవలన, బిడ్డలకు సామాన్యముగ నీ వ్యాధి కలుగును. సూర్యరశ్మి తగులకపోవుటవలన గూడ ఒకొక్కమారీ వ్యాధి యంకు రించును. దీనివలన ఎముకలు బలహీనమై, వంగి, వంకరగా నగును. బిడ్డ పాలిపోవును. కండ వదులుగా, రొమ్ము సన్నగా, కడుపు చాలా పెద్దదిగా నగును. చేతులు, కాళ్ళు, వంకర తిరిగియుండును. గుడ్డు, చేపనూనె యిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు తగినంత డి-విటమిను లభించును. ఆతపస్నానములుచేయించుటవలన గూడ నిది లభించును. ఇట్టి పోషణవలన యీ వ్యాధి కుదరవచ్చును.

లవణర క్తము - స్కర్వీ (Scurvy) :

పోతపాలపిల్లలకు తగినంత సి-విటమిను లభించనికార ణమున నీ వ్యాధి అంకురించును. 6 నెలలపైన 2 సంవత్సర ములలోపుబిడ్డలకు సామాన్యముగా నీ వ్యాధి కలుగును. ఈ జబ్బువలనకూడ, ఎముక బలహీనమై, కాళ్ళు చేతులు వంక రలై, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. దీనివలన కాలుగాని, చేయిగాని వాచును. వాచినభాగము తాకినచో నొప్పివలన బిడ్డ ఏడ్చును. నొప్పికి భయపడి, బిడ్డలు కాళ్ళు, చేతులు సమముగా కదపరు.

బాలనంజు (Infantile Beriberi) :

నంజువ్యాధి ప్రబలియున్నప్రాంతములలో తల్లిపాల పిల్లల కీ వ్యాధి కలుగును. బిడ్డగొంతు బొంగురుపోవును. గుండె నీరసించును. బి-విటమినులోపమువలన నీ వ్యాధి కలుగునుగనుక, తల్లి,బిడ్డ లిద్దరకు బి-విటమినుమాత్రలిచ్చుట వలన నీ వ్యాధి తగ్గును తల్లి దంపుడుబియ్యము, ఉప్పుడు బియ్యము తినుటవలన ఆహారములో తగినంత బి-విటమిను జేరును.

శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 9

ప్రమాదములు - విషపదార్థములు

పిల్లల నింటిలో అశ్రద్ధగా తిరుగనిచ్చుటవలన అనేక ప్రమాదములు సంభవించుచుండును. ఈ ప్రమాదములలో పలువురు బిడ్డలు మరణించుచు. పలువురు అంగవైకల్యముకలిగి, ఆజన్మాంతము బాధపడుచుందురు. తగుశ్రద్ధతో తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను గమనించి, వారికి ఉపద్రవములనుండి జాగ్రత్తపడు నభ్యాసములు గరపినచో, చాలా ప్రమాదములు తప్పించవచ్చును. ఈ దిగువ నిచ్చిన సూచనలు కొంతవరకు బిడ్డలను ప్రమాదములనుండి రక్షించును :

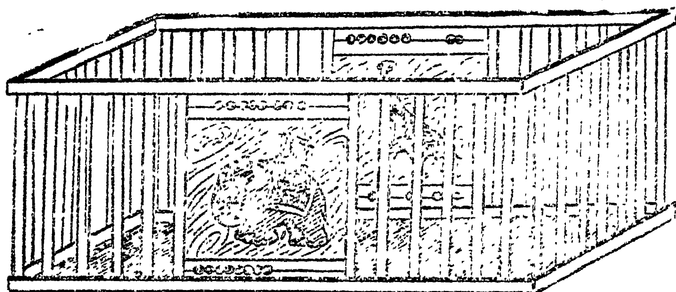
1. అడ్డుపలకలుగాని, కటకటాలుగాని లేని ఎత్తైన బల్లమీద, అరుగుమీద, పడకమీద బిడ్డను ఒకనిమిషమైన ఏమారి, ఒంటరిగా విడువరాదు. వాడు క్రిందకు దొర్లినచో దెబ్బతగిలి ప్రమాదము సంభవించును.

2. వంటయింటిలోనికి, పొయ్యిదగ్గరకు బిడ్డను రానీయకూడదు. వేడిపాత్రలను తాకుటవలనను, వేడివస్తువులు దొర్లించుటవలను బిడ్డకు ఒళ్ళుకాలి, బొబ్బలెక్కును.

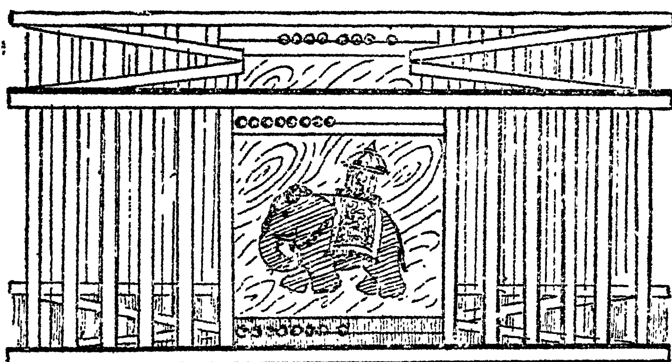


బొమ్మ 43. వంటగదిలో పసిపిల్లలు.

౬. తల్లి పనిమీద నున్నప్పుడు, దాది దగ్గర లేనప్పుడు, బిడ్డను ఆటగూడులో విడువవలెను. అవసరము లేనప్పుడు ఈ గూడు మడిచి మూలబెట్టవచ్చును. తెలివి తేటలుగల తల్లి సామాను పెట్టెలను అమర్చి, ఆటగూడు కట్టవచ్చును.

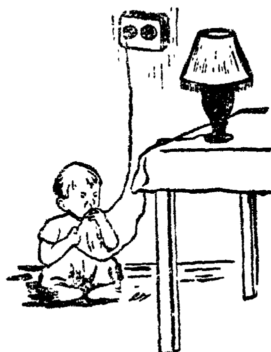


బొమ్మ 44. పిల్లల ఆటగూడు.



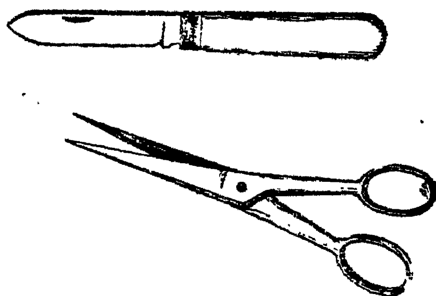
బొమ్మ 45. ఆటగూటిని మడిచియుంచుట.

4. విద్యుత్తంత్రులను బిడ్డల కందనీయరాదు. బిడ్డల కన్నియు తాకిచూచుట అభ్యాసము. అందువలన, యీ తీగెలు అందికలో వ్రేల్లాడుచున్న, కుతూహలమునకు బిడ్డలు వానిని తడిచేతులతో తాకవచ్చును. నోటిలోకూడ పెట్టుకొన వచ్చును. అందువలన ప్రమాదము కలుగును.



బొమ్మ 46. బిడ్డ తీగను నమలు దృశ్యము.

5. కత్తులు, కత్తెరలు, ఇతర పదునైనసామానులు బిడ్డచేతి కందనీయరాదు.

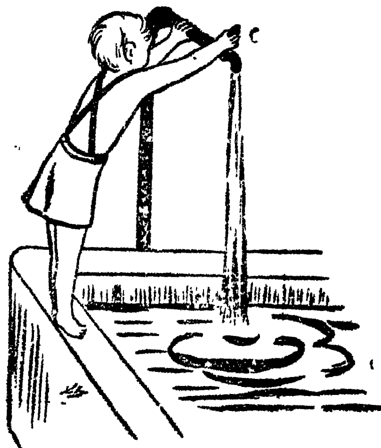


బొమ్మ 47. పదునైన సామానులు.

6. అగ్గిపెట్టెను బిడ్డల కందనీయరాదు. దీపపుబుడ్డి దగ్గర బిడ్డలను ఒంటరిగా విడువరాదు.

7. మెట్లపైన, గుమ్మములకు అడ్డుగా పెట్టెలు, ఆటవస్తువులు ఉంచరాదు. బిడ్డ వానికితగిలి పడిపోవుచుండును. బాగా నున్నటినేలపైన చిన్నికంబళ్ళు పరచుట వలన, బిడ్డ అటునిటు నడచునప్పుడు జారిపడు ప్రమాదము కలుగును. బిడ్డ తిరుగు స్థలములలో అడ్డములేమియు పెట్టకుండుటవలన యీ ప్రమాదము తప్పును. బిడ్డను మెట్లపైన పరుగులెత్తనీయరాదు. ప్రక్క కటకటాలనానుకొని మెల్లిగా నెక్కుట, దిగుట నేర్పించవలెను.

8. అందికలోని నీటికొలను, నీళ్ళతొట్టెలు బిడ్డల నెక్కువగా నాకర్షించును. అట్టివానిపైన సరియైనమూత



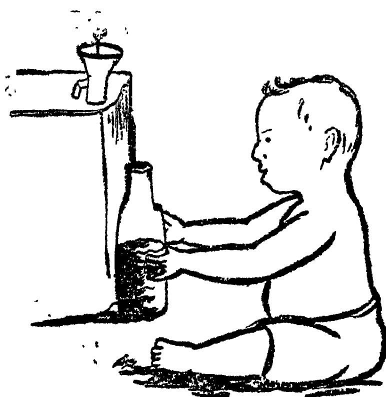
బొమ్మ 48. మూతవేయని నీటితొట్టి ప్రమాదకారణము.

లుండవలెను. బిడ్డలు కాలుజారి తొట్టిలోగాని, కాలనులో గాని పడిన, ప్రమాదముకలుగును. చిన్నతనమందే యీత నేర్పిన, బిడ్డలకు కొంతవరకీ ప్రమాదము తగ్గును.

9. తేలుకాట్లవలన బిడ్డలకు ప్రమాదము కలుగును. బిడ్డల నెప్పుడూ మంచముపైన నిద్రపుచ్చుటవలన తేళ్లు కుట్టుటకు వీలుండదు. బిడ్డగదిలో చెత్త జేరకుండ ప్రతిదినము పరిశుభ్రముచేయుట మంచిది.

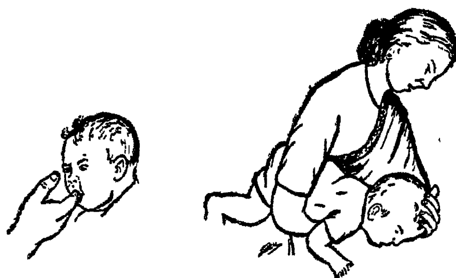
10. బిడ్డలకు మామూలుగా దెబ్బలు తగులు చుండును. ఆటలలో ఒళ్ళు కొట్టుకుపోవును. అట్టి వగుళ్ళ గుండా, మట్టిలోని క్రిములు లోనికిపోయి, బిడ్డలకు ప్రమాద కరమైన ధనుర్వాతము రావచ్చును. దెబ్బలు వెంటనే సబ్బు నీటితో కడుగవలెను. కడుగునప్పుడు పైదుమ్ము గాయము లోనికి పోకుండా, జాగ్రత్తగా కడుగవలెను. క్రిమిరహితమైన దూదితో దానిని అద్దవలెను. టిన్చ్యురైడిన్ గాయముపైన అద్దవలెను. ఇది గాయముపైన పడి మండును. మండినప్పటి కినీ, ఈ మందు వేయుట అవసరము. ధనుర్వాయువు నరికట్టు టకు ఒకమందు గలదు. ఆ మందును బిడ్డ కెక్కించుటవలన, ధనుర్వాయువువచ్చు ప్రమాదము తగ్గును. దెబ్బతగిలినప్పుడు, ముక్కిగినపేడ, పెంట, ఎరువు, మట్టి, గాయమునకంటిన, తప్పక ఈ ఔషధమును బిడ్డకు ఎక్కించుట మంచిది.

11. విషపదార్థములను బిడ్డల కందనీయరాదు. ఇండియాలో బిడ్డలు కిరసనాయిలు త్రాగెడి ప్రమాదము తరచు కలుగుచుండును.



బొమ్మ 49.
పిల్లలకు కిరసనాయిలు అందికలోనున్నచో ప్రమాదముకలుగును.

కిరసనాయిలుసీసా బిడ్డ కందనీయరాదు. మందు లెవ్వియు బిడ్డల కందనీయరాదు. ఫినయిలు (Phenyl), లైసాల్ (Lysol), టిన్చర్ అయొడిన్ (Tincture Iodine), వాపులకు వేయుమందులు, నిద్రమాత్రలు, అలమారులో పెట్టి తాళము వేయుట మంచిది. ఈ మందుల నుపయోగించుటకు బయటకు తీసినను, బిడ్డను ఒంటరిగా వానిదగ్గర విడువరాదు. (ముందుజాగ్రత్తవలన, తరువాత ప్రమాదము లెన్నియో తప్పును) వీనిని తాకకూడదని, తాకిన ప్రమాదమని, బిడ్డలకు మొదటినుంచి చెప్పుచుండవలెను. మామూలుగా గన్నేరుకాయలు ఆటలలో పిల్లలు తెలియక తినవచ్చును. ఇది చాలా విషపదార్థము. విషపదార్థమేదైన మింగిన, బిడ్డచే వెంటనే వాంతి చేయించవలెను. తల్లి వ్రేళ్ళను బిడ్డగొంతుకలో రాచిన, బిడ్డకు వాంతివచ్చును.



బొమ్మ 50, 51.
బిడ్డ వాంతిచేయునట్లు చేయుట.

విషపదార్థముమింగి, కొంతసేపైన, ముందు బిడ్డకు ఒకగ్లాసు నీరుగాని, పాలుగాని యిచ్చి, తరువాత గొంతుకలో వేళ్ళుపెట్టి కక్కించవలెను. వాంతిఅయిన పిదప, మరల నొకమారు నీళ్ళనిచ్చి కక్కించవలెను.

12. చిన్నపిల్లలకు తమ కందికలోనున్న వస్తువులను గురించి తెలుసుకొనవలెనను కుతూహలము మెండుగా నుండును. ఆ కుతూహలమువలన, చేతికందిన వస్తువుల నన్నింటిని ముందు నోటబెట్టుకొను నభ్యాసము పెక్కుమందికి యుండును. అందుమూలముగా కొన్నిప్రమాదములు కలుగు చుండును. పోకచెక్కలు, గింజలు, పిన్నులు, డబ్బులు మున్నగు వస్తువులను ప్రమాదవశాత్తు బిడ్డలు మింగు చుందురు. ముద్దుకని బిడ్డల ౘ్రేళ్ళకు ఉంగరముపెట్టిన, ఒకొక్కమారు దానినితీసి వారు నోటపెట్టుకుని మ్రింగు ప్రమాదము కలుగును. కాని డబ్బువంటి నున్నటి వస్తు వైనచో, నది మెల్లిగా ప్రేగులలో జారి, మలముతో బయ

టకువచ్చును. అగటిపండువంటి మెత్తటి ముద్దపదార్థమును తినిపించుటవలన, మ్రింగినవస్తువు మెత్తటిపలములో చిక్కి, పేగును గాయపరచకనే బయటకువచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితులలో విరేచనమునకు మందిచ్చుటవలన ఉపద్రవము కలుగును.

మ్రింగిన వస్తువు బిడ్డయొక్క గొంతుకలో నిరికి, బిడ్డ ఉక్కిరిబిక్కిరియగుచున్న (పోకచక్కలు మ్రింగుటవలన ఇండియాలో నిట్టిప్రమాదము సామాన్యముగా కలుగుచుండును). వెంటనే వైద్యునికి కబురంపవలెను. ఇంతలో బిడ్డను కాళ్ళమీద బోరగిల పరుండబెట్టి మెడమీద కొట్టినచో, మ్రింగిన వస్తువు గొంతుకనుండి ఊడిపడవచ్చును.

మ్రింగిన వస్తువు గాలిగొట్టమున కడ్డుపడుటవలన, శ్వాస మందమై, బిడ్డ నలుపెక్కుచున్న, వెంటనే వైద్యశాలకు గొనిపోవలెను.

బిడ్డలు చిన్నచిన్న రాళ్ళను, సన్నటిపూసలను, గింజలను ముక్కులోను, చెవిలోను పెట్టుకొనుచుందురు. బిడ్డచే ముక్కుచీదించిన ఒకొక్కమారు వస్తువు బయటపడవచ్చు. నేర్పుగా తీయుటకు వీలైనచో, సన్నపటకారుపెట్టి ముక్కునుండి, చెవినుండిగూడ వానిని తీయవచ్చును. కాని, నేర్పులేనివారు తీయుటవలన, నా వస్తువులు మరింత లోనికిపోవు ప్రమాదము కలుగును. అందువలన వైద్యునికి చూపించి తీయించుట మంచిది.

13. బిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు ముక్కునుండి రక్తము కారును. దెబ్బతగులుటవలనగాని, జలుబువలనగాని, మరియేయితరకారణమువలనగాని నిట్లు కావచ్చును. కారణమేదియైనను, బిడ్డ తలను ముందుకువంచి, రక్తస్రావము తగ్గునంతవరకును కదలకుండ కూర్చుండబెట్టవలెను. చల్లటినీటిలో గుడ్డతడిపి నొసటిపైనను, ముక్కుపైనను వేయవలెను. వైద్యునికి కబురంపవలెను.

శిశు సంరక్షణ

అధ్యాయము 10

పిల్లలఆట, వినోదము

ప్రాణికోటులందరకూ, చిన్నతనములో ఆటలాడుట యందు సహజమైన కుతూహలము. పిల్లి పిల్లలను, కుక్కపిల్లలను చూచినవారికి ఈ యథార్థము బాగుగా బోధపడగలదు. అందువలన బిడ్డలకు ఆటవస్తువులు అవసరము. బిడ్డయొక్క ఆటవస్తువులు కడిగి పరిశుభ్రపరచుటకు వీలుగా నుండవలెను. ఆటసమయములో పిల్లలు తమవస్తువులను అన్నిప్రక్కలా మట్టిలో, మడుగులో వేయుచుందురు. అవి తిరిగి నోటిలో పెట్టుకొనుచుందురు. అందువలన, వానిని అప్పుడప్పుడు కడుగుచుండుట యవసరము. రబ్బరు, లేక ప్లాస్టిక్‌తో చేసిన బొమ్మలు సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలకన్న శ్రేష్ఠము. సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలు త్వరగా విరుగుటయేగాక, విరిగిన ముక్కలు కోణములుగా, పదునైనవిగానుండి బిడ్డలకు గీచుకొనిపోవును. బొమ్మలనుండి, చిన్నచిన్న భాగములు, అనగా కండ్లు మొదలైనవి ఊడిరాకూడదు. చేతికిచిక్కిన వింతవస్తువులను చిన్నవస్తువులను కుతూహలమునకు నోటవేసికొనుట, మ్రింగుట, యిట్టివానివలన బిడ్డలకుకలుగు సహజప్రమాదములు. సీసపురంగులుపూసిన ఆటవస్తువులు బిడ్డ కీయరాదు.

సీసము విషస్వభావముకలది. బిడ్డలు అట్టివస్తువులను నోటపెట్టుకొనిన మంచిదికాదు.

బిడ్డ నడక ప్రారంభించినప్పుడు త్రోపుడుబండ్లు, లాగెడు బొమ్మలు కావలసియుండును. కుర్చీలు, బల్లలు లాగడము ప్రారంభించును. బిడ్డలను ఇష్టమువచ్చినట్లు ఆడనిచ్చుట మంచిది. ప్రతిదానికి అడ్డుపెట్టి, భయపెట్టరాదు. ఆటగూడులో బిడ్డను వదిలిన, పెద్దవారు దగ్గరుండి వానిని అనుక్షణము ప్రమాదమురాకుండ కాపాడు బాధ్యత తొలగును. క్రమముగా బిడ్డలు ఎదుటిపిల్లలతో కలిసి యాడుకొనుట ప్రారంభింతురు. బొమ్మరిళ్లు, బొమ్మలు, బొమ్మసామానులు, రంగుబలపములు, ప్లాస్టిసీన్ అనగా బొమ్మలుచేయు బంకమట్టి మొదలైన వస్తుసంచయము బిడ్డల కా సమయములో నందుబాటులో నుండవలెను. 6-7 ఏండ్ల బిడ్డలు నలుగైదుగురు జేరి ఆడుచుందురు. క్రొత్తవస్తువులను నిర్మించుట కభిలాషపడుచుందురు. 8-10 ఏళ్ళబిడ్డలు కలిసి సమిష్టిఆటల నాడుచుందురు.

ఆతపస్నానము - ఎండలో నిలబెట్టుట (Sun-baths) :-

గాలి బాగున్నప్పుడు బిడ్డను సూర్యరశ్మిలో కొంతసేపుంచుట మంచిది. బిడ్డకు నెలనిండినప్పటినుండి, రోజుకు ఒకనిమిషముతో ప్రారంభించి, 15 నిమిషములవరకు పాపను ఎండలో నుంచునట్లు క్రమముగా నలవాటుచేయవలెను. ఇది ఉదయము, సాయంకాలముకూడ చేయవలెను. ఇది వీలు

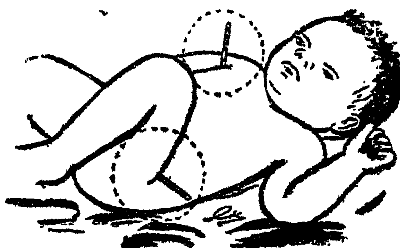
లేకపోయిన, కనీసము నీడలోనైనను ఆరుబయట కొంతసేపు తిప్పుట మంచిది.

పిల్లల పుస్తకములు :

పిల్లల పుస్తకములలో పెద్దబొమ్మ, రంగురంగుల బొమ్మ లుండవలెను. పిల్లలు పెరుగుకొలది జంతువులకథలు, చిన్నపిల్లలనుగురించిన కథలు చదువుట కిష్టపడుదురు.

పిల్లలకు జబ్బుచేసినప్పుడు

ఏదైనా అనారోగ్యముకలుగుచున్నపుడు, బిడ్డ గ్రహించి చెప్పుటకుపూర్వమే తల్లి గ్రహించగలదు. నొసలు, కడుపు వేడిగానున్నచో, జ్వరమువలన కావచ్చును. ఎంతజ్వరము అన్నది ఉష్ణమాపకమును(thermometer)ఉపయోగించి తెలిసికొనవచ్చును. పసిపిల్లలకు ఉష్ణమాపకము నోటిలో నుంచక, చంకలోగాని, తొడలోగాని పెట్టి జ్వరము చూడవచ్చును.



బొమ్మ 52. పసిపిల్లకు జ్వరముచూచుట.



బొమ్మ 52 ఎ.

జ్వరము తీవ్రముగా నున్నపుడు, తలపైన మంచు సంచి, ఒంటికి చల్లనిమడుపులుగాని పెట్టవచ్చును. స్పంజిని చల్లనినీటిలో తడిపి ఒళ్ళుతుడువవచ్చును. ఈ విధముగా జ్వరతీవ్రత కొంత తగ్గును.

హాంగేమైననున్నదాయని ప్రతిదినము పరీక్షించుచుండవలెను.

జ్వర మంతగా లేక, సామాన్యముగానున్నపుడు, బిడ్డలు పడుకొనుట కిష్టపడరు. అందువలన వారిదగ్గరుండి కథలు, కబుర్లు, బొమ్మలు మొదలైనవానితో వారు పడకమీదనుండి



బొమ్మ 52బి. ఆనుపలక, కట్టుపెట్టె జతచేర్చి పడకగాచేయుట.

కదలకుండ చూడవలెను. తలదిండ్లు గోడనాన్చి, బిడ్డను కూర్చుండబెట్టవచ్చును. చెక్కపెట్టెని పడకబల్లగా నుపయోగించవచ్చును.

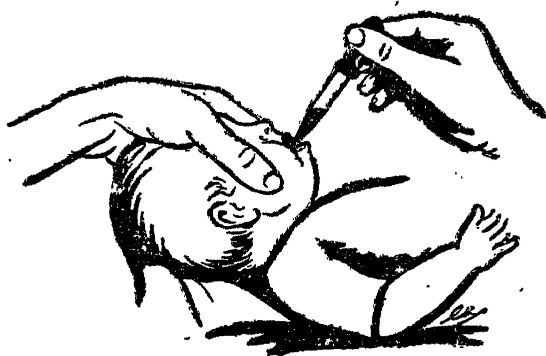
ఒక్కొక్కప్పుడు వైద్యుడు బిడ్డను కదలనీయకూడదని శాసించును. అప్పుడు గదిలో నొకభాగములో ఒక



బొమ్మ 64. గరిటెతో మందుపోయుట.

అద్దము వీధికెదురుగా అమర్చిన, వీధిలో వచ్చుపోవువారిని, జరుగుచున్న విషయములను బిడ్డ చూచి సంతృప్తిపడుచుండును. వీధకాకపోయిన, మిగతాగదులలో జరుగుచున్న దృశ్యములేకావచ్చు. ఏదైనను, బిడ్డ కదలనవసరములేకుండ కలుగు

వినోదము, బొమ్మలపుస్తకములు, కత్తిరించినకాగితపుచిత్రములు, బిడ్డకు అందికలో, పరుపుకుకట్టినసంచిలో నుంచవచ్చును. తల్లిని పిలుచుటకు బిడ్డచేతికందునట్లు ఒక గంట నుంచవచ్చును. ఆహారము, పాలు, నీరు మున్నగునవి రంగు పళ్లెములోగాని, పటముగట్టినబొమ్మపలకపైనగాని పెట్టియుంచవచ్చును. బిడ్డ పండుకొనియే మలమూత్రవిసర్జనచేయుటకు వీలుగా బెడ్‌పాన్ (bed pan), లేక పళ్ళెము, వెడల్పుమూతి సీసా, మున్నగునవి ఉపయోగించవలెను. పరుపు తడవకుండ రబ్బరుగుడ్డగాని, మైనపుగుడ్డగాని పరుపుమీద పరచవలెను.



బొమ్మ 55. సిరాగొట్టము లేక గాజుగొట్టముతో మందుపోయుట.

బిడ్డలకు మందుపట్టుట చాలా కష్టము. మందు వెగటు మరుగుపరచుటకు కొంచము తేనెగాని, పండురసముగాని అప్పుడప్పుడు కలుపవచ్చును. కొంచము పెద్దపిల్లలకు మందు గ్లాసు చూచి వెగటుపడకుండా, తన మంచినీటిగ్లాసులోనే మందుపోసి యియ్యవచ్చును. లేక, చొప్పగొట్టముతో

త్రాగమనిన అప్పుడప్పుడు కొంత మార్పుగా, వినోదముగా నుండును.

ఎదిగినపిల్లలకు, మాత్రలు మ్రింగుట నేర్పవలెను. మాత్ర అంగిటలోనుంచి నీరుగాని, రసముగాని త్రాగుమని చెప్ప వలెను. రసముత్రాగునుత్సాహములో బిడ్డ మాత్రమింగుట లోని యసహ్యమును మరచును.

ఎక్కువకాలము జబ్బులోనున్నబిడ్డలు కోలుకొను నప్పుడు, బక్కకోపముతో మంకుతనముచేయుచుండును. జబ్బుగానున్నప్పుడు బిడ్డ అన్నింటికి తల్లిమీద నాధారపడి యుండును. తల్లికూడ ఎక్కువశ్రద్ధతో బిడ్డకు అన్నివిషయ ములలో సహాయుపడుచు, బిడ్డకు కావలసినవన్నియు తానే చేయుచుండును, జబ్బులో ఒళ్ళుకడుగుట, దుస్తులుమార్చుట, ఆహారము తినిపించుట, కావలసినవి అందించుట మొదలగు నవన్నియు తల్లి తానే బిడ్డకుచేయుకారణమున, జబ్బునుండి బిడ్డ కోలుకొనుసమయంలో, యీఅలవాట్లను క్రమముగా, మెల్లగా మాన్పించి, బిడ్డ యథాప్రకారము తనపనులను తానే నిర్వహించుకొనునట్లు అలవాటుచేయవలెను. దీర్ఘ కాలము వ్యాధిగ్రస్తులైనబిడ్డలను, ప్రత్యేకముగ నాడించి వినోదముకలిగించుట కొరకు ఆటపంతులమ్మను పెట్టుటకూడ అవసరమగును.

బిడ్డల పెంపకము - సమస్యలు

లెక్క ప్రకారము బిడ్డ పెరగవలెనన్న ఇంటా, బయటా కూడ వాని పసిహృదయమునకు సంబంధించిన మానసిక ప్రవృత్తులు, భావానురాగములు తృప్తిపడు వాతావరణ మావశ్యకము. బడిలోనూ, స్నేహసంబంధములలోనూ గూడ యీ వాతావరణము తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డకు ప్రథమానుభవములు ఇంటియందే. వివేకముగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డ ఇంటియందు స్వేచ్ఛమైన వాతావరణములో పెరుగు నవకాశము లిత్తురు. బిడ్డను సరిగా నర్థముచేసికొందురు. అందువలన బిడ్డ మానసికముగా నారోగ్యముగా పెరుగును. తల్లిదండ్రులిద్దరు ఎప్పుడు యింటియందు తగువులాడుచుండిన బిడ్డ భయభ్రాంతుడై మానసికముగ బాధపడును. చాలా ఇండ్లలో తల్లిదండ్రులు సదుద్దేశముతోడనే పొరపడుచుందురు. అట్టివారు బిడ్డల పెంపకమునుగూర్చి కొంత తెలిసికొనవలసి యున్నది.

పసిపిల్లల మనోభావానురాగము లెట్టివి ?

క్రొత్తపాప నిశ్శబ్దముగా పండుకొనును. ఆకలివలన గాని, మరి యితర అసౌకర్యమువలనగాని—అనగా పక్క తడియుట, పరుపు గుచ్చుకొనుట యిత్యాదివి—ఏడ్చును. పాలిచ్చిగాని, ఊపిగాని, ఎత్తుకొనిగాని బిడ్డ నూరడించ వచ్చును. రెండునెలలు నిండినప్పుడు బిడ్డ నవ్వనారంభించును. సంతోషముతో కేరింతలుకొట్టును. 6 నెలలు నిండునప్పటికి

బిడ్డ కోపగించుట నేర్చును. కోపముతో కొంటకొంటలాడును. గుక్కపట్టి ఏడ్చును. ఒకొక్కప్పుడు ఊపిరికూడ బిగపట్టి నప్పుడు మనకు భయమగును. కాని, అందువలన ప్రమాదము లేదు. కొంతమంది పిల్లలు ఊరికే భయపడుచుందురు. క్రొత్త ముఖములు చూచినప్పుడు, క్రొత్తప్రాంతములకు వెళ్ళినప్పుడు భీతినొందుదురు. కొంతమంది బిడ్డలకు అమిత సిగ్గు. ఎదుగు కొలది యీ సిగ్గు పోవును.

బిడ్డకు వివేకము పెరుగుకొలదియు, తన పరిసరములలో మార్పును గుర్తించును. ప్రేమ, రక్షణ—ఇవి అప్పుడు బిడ్డ ముఖ్యముగా వాంఛించునవి. తల్లిఒడిలో నివిరెండును వానికి లభించును. తల్లి ఒడిలో నున్నంతవరకు వాని కింక భయ మన్నది లేదు. ఎత్తి ముద్దుచేయుటను వాడు వాంఛించును. ఇండియాలో ఇది కొంత మితిమీరిచేయుదురు. బిడ్డకు ఎక్కువగా ఎత్తు మరుపుదురు. బిడ్డ ఎప్పుడూ తల్లిచంక నెక్కవలెనని పోరుపెట్టును. ప్రతియొక్క పని తల్లిగే చేయవలెనని మారాముచేయును. తనకుతాను ఒక్కపనియు చేయ నిరాక రించును. ఇది మంచిదికాదు. బిడ్డను ఎక్కువగా ముద్దుచేసి అస్వతంత్రునిచేయుట మంచిదికాదు. అటులే అంతయూ వానిపైననే వదిలి, అసలు ముద్దుచేయకుండుటయు అంత మంచిదికాదు. అసలు బిడ్డవిషయములు గమనించి, అప్పు డప్పుడైనా లాలించకున్న, బిడ్డ నిరుత్సాహపడి, విచారగ్రస్తు డగును. ప్రతివిషయములోను కల్పించుకుని, ఎప్పుడూ వెన్నంటియుండి స్వతంత్రముగా వానిని భుజించనీయక, వాని ప్రతిసమస్య మనమే పరిష్కరించుచున్న, బిడ్డ పిరికివాడై

అస్వతంత్రుడగును. విసిగిపోయి వాడు ఎదురుతిరుగును. గారాబమువలన వాడు ప్రతిదానికి తిరగబడి, అల్లరిచేయును.

పెద్దపిల్లలకు ఇంటియందు 'తమ'దనుభావము కలిగించ వలెను. బయట ఏమిజరిగినా, ఇంటియందు తమకు తగిన రక్షణ యున్నదను విశ్వాసము వారికి కలుగవలెను. తమ కష్టసమయములో, ఇంటివారు తమను రక్షింతురనుధైర్యము వారికి కలుగవలెను.

ఎప్పుడూ సిగ్గుపడుచున్నబిడ్డ ఏదియో బాధపడుచున్న ట్లు గ్రహింపవలెను. అట్టిసిగ్గును పోగొట్టుట సులభముకాదు. మెల్లిగా వానిని బయటకు పంపించవలెను. తనవయస్సుగల యితరపిల్లలతోకలిసి యాడు నవకాశముల నెక్కువగా కల్పించవలెను. అతిజాగ్రత్తగా పెంచుటవలన, కొందఱు పిల్లలు త్వరగా భీతిజెందవచ్చు. బిడ్డ ఏదైన దృశ్యమును చూచి భయభ్రాంతుడైనప్పుడు తల్లిదగ్గరకు పరుగెత్తి కౌగ లించుకొనును. ఇదిచూచి తండ్రి ఏదో పెద్ద సిగ్గుపడవలసిన విషయమని బిడ్డను బలవంతముగా తిరిగి దానిని చూడమనుట వలన, బిడ్డకు మరింత భీతికలుగును. అట్లని తల్లి వానిని ఎత్తు కొని, అట్టివేమియు చూడకుండ జేసిన, నదియు పొరపాటే యగును. అట్లుగాక, మంచిమాటలతో, నెమ్మదిగా, భయ పడుట అనవసరమని బోధించవలెను. గంగిరెద్దునుచూచి బిడ్డ భయపడినచో, ఎద్దులనుగూర్చి కథలు చక్కగా చెప్పి, బిడ్డ ఎద్దును చూచుటకై కుతూహలపడునట్లు చేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డ భయమువీడి,గంగిరెద్దునుచూచి ఆనందించును. మామూ లుభయము లీవిధముగా పోగొట్టవచ్చును. బలవత్తరమైన

కారణములవలన బిడ్డ భయభ్రాంతుడైనచో మనస్తత్వవేత్త సలహాతో మాత్రమే ఆ భయమును పోగొట్టవీలగును.

బడికిబోవుపిల్లలు, తమమిత్రులను తృప్తిపరచలేసికారణమువలన భయపడుదురు. తమతరగతిలో చదువును సరిగా అందుకొనలేకపోయిన, ఉపాధ్యాయిని కోపపడునేమోయని భీతినొందుదురు. తల్లిదండ్రులుకూడ కోపగింతురేమోయని భయపడుదురు. ఉపాధ్యాయిని కనికరముతో, సానుభూతితో నట్టిపిల్లలకు ప్రోత్సాహమిచ్చి, భయమును పోగొట్టవలెను.

కొందరుతల్లులు బిడ్డ లేమికావలెనన్న వానినిచ్చుచు, ఏమిచేయవలెనన్న వానినిచేయనిచ్చుచు గారాబముచేయుదురు. దీనివలన బిడ్డలు తల్లులపైన అధికారముచెలాయించుచూ, క్రమముగా తల్లియాజ్ఞలను ధిక్కరించుట ప్రారంభింతురు. ఎదుటిపిల్లలపైన తిరగబడి, అధికారము చలాయింపజూచుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తమహృదయములో నజ్ఞాతముగా దాగియున్న తక్కువభావము కారణముగా, పిల్లలు ఎదుటివారి నెదిరించి, కలహమారంభించుచుందురు. వారేమియో తక్కువయని, అందువలన తన ఎక్కువతనమును నిరూపించుకొనవలెనన్న ఒక అజ్ఞాతప్రోద్బలమువలన, నీ తిరుగుబాటు, కలహప్రీతి కలుగుచుండును. వారు బడాయి కబుర్లు చెప్పచూ, తమనుగూర్చి తాము ప్రగల్భములుకొట్టుచుందురు అట్టిబిడ్డలను తగువిధముగ ప్రోత్సహించి, వారిచే డంబములు మాన్పించవలెను.

ఒకఏడాదినిండినబిడ్డ స్వతంత్రముగానుండుటకు ప్రథమ ప్రయత్నముల నారంభించును. అన్నింటినీ తానే చేయ

బూనును. అన్నము స్వయముగా తినుటకు ప్రయత్నించును. అన్నింటినీ పరిశీలించును. ఇట్టిసమయములో ఒక్కొక్క మారు దెబ్బలుకొట్టుకొనవచ్చు. కాని, వానివెన్నంటియుండి ప్రతిదానికి రక్షింపబూనుటమానవలెను. అన్నముతినునపుడు కొంత క్రింద పైన పోసికొనినచో నష్టములేదు. ఇట్లు ప్రారంభించి తరు వాత నేర్పరియగును. ఎత్తినచేయి నోటిదగ్గరకు తిన్నగా పోవుటకు కొంత ప్రయత్నము కావలెను. ఈ శక్తి క్రమ ముగా వచ్చును. తల్లిగాని, అవ్వగాని, ఎప్పుడూ అన్నము తినిపించుచూ, దుస్తులుతొడుగుచూ నుండరాదు.

వద్దన్నపని చేయడము పిల్లలలో సహజము. వారి స్వాతంత్ర్యము నావిధముగా నిరూపించుకొనుటకు చూతురు. కొంచమెదుగునప్పటికి యీ స్వభావము మారును. బిడ్డ బాగు కోరికూడా, ఎల్లప్పుడూ వాడుచేయు ప్రతిపనిని వద్దని ఆటంకపరచుటవలన పెద్దవారిచలాయింపు విశదమగును.

బిడ్డ స్వతంత్రముగా నాలోచింపనారంభించినప్పుడు తల్లిదండ్రులకు తనకు నడుమ స్పర్ధకలుగవచ్చు. బిడ్డలో ఒక స్వతంత్రమైన వ్యక్తిత్వము ఆవిర్భవించినప్పుడు, తల్లిదండ్రు లు దానినిగుర్తించి, వానిని గౌరవించవలెను. తల్లిదండ్రులకు విధేయతయనునది, రామునితో ప్రారంభించి, యీ నాటి వరకు ఇండియాలో నొక సంప్రదాయము. కొందరు తల్లిదం డ్రులు పిల్లలపై నధికారముచూపుచుందురు. బిడ్డ త్వరగా మంచిఅలవాట్లు నేర్చుకొనవలెనని, వినయవిధేయతలు కలిగి యుండవలెనని, పాఠములు బాగుగా చదివి బడిలో మెప్పు బడయవలెనని తండ్రి చెప్పుచుండును. తల్లి వానికి స్నాన

ముచేయించి, తలదువ్వి, దుస్తులుతొడిగి, ఒక్కొక్కమారు ఇంటికిచ్చిన పాఠములనన్నింటిని వ్రాసియిచ్చి ముద్దుచేయు చుండును. అట్టిబిడ్డ పెద్దవాడై కూడ పిరికివాడై, అస్వతం త్రుడై, ప్రతిపనికి తల్లిదండ్రులపైన నాధారపడుచుండును. స్వంతముగా నేపనియు చేయలేడు. ఏ వ్యవహారమును పరిష్క రింపనేరడు. ఒక్కొక్కసారి చెప్పినపనిచేయక ఎదురుతిరు గును, కడుపునొప్పి తలనొప్పి అని నటనలుపెట్టి పనులనెగ గొట్టును. లేక, స్పష్టముగా ఆపని చేయనని చెప్పి తగువు లాడును. తెలివిగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డను స్వంతముగా పనులు నేర్చుటకు వదిలి, ప్రమాదముకలుగుచున్నప్పుడు మాత్రము జాగ్రత్తగా దరిజేరి రక్షింతురు.

బిడ్డను కట్టుదిట్టములో పెట్టుటకు మంచి ఆలోచన కావ లెను. అంతకుముందు వారిని మనము పూర్తిగా అర్థముచేసి కొనవలెను. ముందు మనము చెప్పు విధానముల ననుసరించి చూపుట యవసరము. తల్లి ఎల్లప్పుడూ మొరటుగా మాట్లా డుచున్న బిడ్డకూడ నట్లే మాట్లాడుట తప్పక నేర్చును. అత నికి మర్యాదగా మాట్లాడుట ఎట్లు తెలియును? తెలివిగల తల్లిదండ్రులు పెక్కునాతములచే బిడ్డనదుపడికను నిర్బంధిం చరు. ఎక్కువకట్టుబాట్లు నియమించి వానిని బాధింపరు. కట్టు బాట్లుచేయుచున్నప్పటికిని వానిమీద ప్రేమాభిమానములు నశించలేదని సూచించుచుందురు. ఎల్లప్పుడూ 'వద్దు, వద్ద'ని చెప్పుచుండుటవలన, బిడ్డ మొండివాడగును. తల్లి రేడియో వింటూ, బిడ్డ నిశ్శబ్దముగానుండవలెనని 'అరవకురా అబ్బా యీ' అనుటవలన లాభముండదు. సహజముగా చురుకైన

బిడ్డలు ఒకనిమిషమైన సందడిచేయకుండ నుండలేరు. గంటల కొలది కూర్చొని మెల్లగామాట్లాడమని చెప్పిన, వారి కసాధ్యమైనపని. వాని కొక చిన్న రేడియో ఇచ్చి కూర్చుండమనిన, కొంతసేపు ఊరకొనును. పెద్దవారుచేసినట్లుగా తాము కూడ చేయవలెనని పిల్లలు అనుకరించుచుందురు. పిల్లలు పువ్వులపాత్రనుండి అన్నియు పీకివేయుచుందురు. వారిదృష్టిలో పాడుచేయవలెనన్న అభిప్రాయముకన్న, అన్నియు తమ తల్లి చేసినట్లు చేయవలెనన్నప్రయత్నమే ఎక్కువగ నుండును. అన్నియు విప్పిచూచి నేర్చుకొనవలెనన్న ప్రేరణవలన వారు కొన్నిసామాన్లు పగులగొట్టుచుందురు. ఇట్లు వస్తువులు పాడు చేసినందుకు శిక్షించుట పొరపాటు. మాటిమాటికి వారిని ఖండించి, కోపపడుచుండుటవలన లేనిపోనిభీతి, దాపరికము వారిలో కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షించినను, వారినేరమునకు తగిన శిక్షనువిధించుట ఉత్తమము. అనవసరముగ బొమ్మలు విరుగగొట్టుచున్న బొమ్మలుతీసి దాచుట మంచిది. అంతకు మించిననేరమైనచో అప్పుడప్పుడు రెండు చీవాట్లుపెట్టవచ్చును. తరచు కొట్టుటవలన వారిలో తిరుగుబాటుభావము కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షవిధించినప్పటికినీ, వెంటనే తల్లిదండ్రులు మరల పిలిచి లాలించుట అవసరము.

ఎదిగినపిల్లలు మెప్పు కోరుచుందురు. వారుచేసినపనిని చూచి పెద్దలు శబాష్ అనవలెనని వాంఛించుచుందురు. తల్లిదండ్రులు వారిలో కలసి, చేసినవన్నియు చూచి, మెచ్చుకొనదగినవివున్న మెచ్చుకొనుచు, పొరపాటులున్న మంచిమాటలతో నెత్తిమాపుచు, తప్పుచేసిన సరిదిద్దుచూ, వారి ఉత్సా

హాములో పాల్గొనవలెను. అట్లుచేయకున్న, అల్లరివలనగాని అస్వస్థతవలనగాని తల్లిదండ్రులదృష్టి నాకర్షించవలెనని వారు చూచుచుందురు. ఒంటరిబిడ్డయై, యింటియందు సమవయస్కులు ఆటకు లేనిచో, పొరుగుపిల్లలను జేరదీయవలెను. సమష్టిఆటలు, కార్యక్రమములు, బాలసంఘములు, బాలభట దళములు యిత్యాదివి పిల్లలశిక్షణకు చాల ఉపయోగపడును. తోటిపిల్లలసహవాసములేని బిడ్డలు, పెద్దలమధ్యనే పెరిగిన బిడ్డలు ఎంత శ్రద్ధతో పెంచినను, వారివికాసములో ఏదో కొంత లోపమే యుండును.

పిల్లల అభ్యాసములు, శిక్షణ

బిడ్డలకు మంచి అభ్యాసములు నేర్పవలెననుట వాస్తవమే కాని, అందు వివరీతమైన కట్టుబాటు లుండరాదు. కొంతమందిపిల్లలు చురుకైనవారు మిగతావారికన్న త్వరలో నేర్చుకుందురు. మన మెంత శిక్షణనిచ్చినా, బిడ్డలు స్వశక్తి వలననే, తా మన్నియు నేర్చుకొనుచుందురనుట విస్మరింపరాదు. బిడ్డకు మన మేమినేర్పినా, వాని శారీరక మానసిక వికాసము దానినినేర్చుకొనుటకు తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డలు మూత్రవిసర్జనవిషయములో-ఒక రెండుగంటలసేపైన, మూత్రమును బిగపట్టగలశక్తి వచ్చినగాని, దానినిగూర్చి మనము కట్టుదిట్టమైనశిక్షణ ప్రారంభింపలేము. తన పరిసరములలో జరుగుచున్న విషయములను గుర్తించి, ఆనందించు మానసికవికాసముకూడ వానికి కలుగవలెను. పాశ్చాత్యదేశములలో, మలమూత్రవిసర్జనలవిషయములో మిక్కిలి పసి

పిల్లలనుండి, ఎక్కువ కట్టుబాట్లుచేయుదురు. తల్లి తన ఉత్సాహముతో బిడ్డ నెక్కువగా సాధించుచుండును. విసుగువలన బిడ్డ ఎదురుతిరిగి, చెప్పినదానికి వ్యతిరేకముగా చేయనారంభించును. అందువలన, తల్లి యొక్కసదుద్దేశము నిష్ఫలమగుచున్నది. ఇండియాలో నట్లుగాక, బిడ్డ తనంతటతాను తెలిసికొనువరకు, ఇంటా బయటా, ఎక్కడపట్టిననక్కడ మూత్ర విసర్జనచేయుచుండును. ఇదికూడ మంచిపనికాదు. మంచి మాటలతో, మెల్లమెల్లగా వానికి ఎక్కడ మూత్రవిసర్జన చేయవచ్చు, ఎక్కడ చేయకూడదు అనునది నేర్పించవలెను.

మలవిసర్జన :

మలవిసర్జనకుకూడ శిక్షణ అవసరము. బిడ్డ తిన్నగా నడుమునిలిపి కూర్చుండగలిగినప్పుడీ శిక్షణను ప్రారంభింపవచ్చు. మామూలుగా, ఉదయము కాలవిరేచనమగు సమయమునకు బిడ్డను మలపుతొట్టిపైన ఒక 10నిమిషములుకూర్చుండబెట్టవచ్చును. ఒక పేముకుర్చీకిగాని, కఱ్ఱకుర్చీకిగానిముందు ఒక అడ్డుకఱ్ఱ తగిలించి, తొట్టి అందులోనమర్చిన, బిడ్డ పట్టుకొని పడకుండా లేచుటకు వీలుగానుండును. ఇండియాలో చాలా యిండ్లలో, బిడ్డలను తల్లి కాళ్ళపై కూర్చుండబెట్టుకుని, మలమును కాగితములోపట్టి పారవేయుచుందురు. పెద్దపిల్లలు తమంతతామే యిట్లు కాగితము నుపయోగింతురు. ఈ శిక్షణ యథాలాపముగా స్నేహపూర్వకముగా నుండవలెను. $1\frac{1}{2}$–2 సంవత్సరములగునప్పటికి బిడ్డ తగిన శిక్షణ బడయును. అప్పటికికూడ వానికి పద్ధతి అలవాటుగాకున్న నేదియో

కారణమున్నదని ఊహించవలెను. అంతకుపూర్వమే తల్లి అలవాటుచేయవలెనని బిడ్డను బలవంతపెట్టిన, వాడు మొండితనముచేయును. బిడ్డ తనతో సహకరించి, అభ్యాసములకు కట్టుపడనంతవరకును తల్లి ఓర్పుతో వేచియుండవలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు మలము గట్టిగానున్న బిడ్డకు బాధకలుగును. ఈ బాధకు తన తొట్టియే కారణమని అతను ఊహించినచో, తొట్టిపైన కూర్చుండుటకు భయపడును. మలబద్ధముపోవుటకు, మైనపువత్తులుగాని, ఎనీమాగాని ఉపయోగించవలెను. దీనికి బిడ్డ భయపడవచ్చును. అరటిపండు తేనెగాని, సీమరేగు పండ్లుగాని బిడ్డకు తినిపించిన మలబద్ధము తగ్గును. ఒక్కొక్కప్పుడు, క్రమశిక్షణపొందిన బిడ్డకూడ సుస్తీనుండి కోలుకొనునప్పుడు, ప్రయాణానంతరము తిరిగి చెప్పకనే పడకలో మలవిసర్జన చేయవచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు తన సోదరులయందలి అసూయ, అమ్మపైన కోపము కారణములుగా నీ పని చేయవచ్చు. కారణమును ఓర్పుతో పరీక్షించి, బిడ్డను దారికి తేవలెను.

మూత్రవిసర్జన :

సామాన్యముగా 2 సంవత్సరములు వచ్చునప్పటికి బిడ్డ తనంతతానే యీ విషయమును నేర్చుకొనును. 2 గంటల సేపు మూత్రము బిగపట్టగలిగినప్పటినుండి శిక్షణ ప్రారంభము చేయవలెను. మూత్రవిసర్జనచేయు గదిగాని, పాయిఖానాగాని బిడ్డకు చూపించి, అప్పుడప్పుడక్కడ మూత్రమును విడువమని ప్రోత్సహించినచాలు. మన ఆసక్తికొలదీ వానిని మాటిమాటికి మూత్రపుగదిలోనికి తీసికొనిపోయిన, వానిలో

అవిధేయత పెరుగవచ్చు. 3-4 ఏండ్ల బిడ్డ రాత్రులందు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయడు. మూత్రకోశ మప్పటికి, ఎక్కువకాలము మూత్రమును నిలుపచేయుట కభ్యాసపడును. నిద్రపోవుటకుముందు తల్లి బిడ్డచే ఒకమారు మూత్రవిసర్జన చేయించిన మరీ మంచిది. ఆడపిల్లలు పక్కతడుపుట త్వరగా మానుదురు. మగపిల్లలు కొంత ఆలస్యముగ మానవచ్చు.

5 ఏండ్లు నిండికూడ బిడ్డ పడకతడుపుచున్న నేదియో కారణమున్నదని ఊహింపవలెను. దీనికి మనోవేదన ఏదియో నుండనోపు. ఇంటివా రెక్కువ సాధించుచున్నారేమో! బజీపంతులు, సహపాఠులు విసిగించుచున్నారేమో! బుజ్జి చెల్లెలిని అందరు ముద్దుచేయుటవలన వానికి అసహనము కలుగుచున్నదో! లేక, పడకలో మూత్రవిసర్జన చేయరాదన్న విషయముపై వానిని నలుగురిలో అవమానపరచుట జరిగినదో! ఏ కారణమైనప్పటికినీ కనుగొని, బిడ్డ మనోవేదనను పోగొట్టవలెను. ఒకప్పుడు నిద్దురలో చక్కగా లేచి బయటకు వెళ్ళు నభ్యాసముగల బిడ్డలుకూడ తిరిగి పడకపైన మూత్రవిసర్జన చేయుచుందురు. తిరిగి మెల్లిగా యీ అభ్యాసముపోయి యథాప్రకారము మెలకువగ బయటికి పోవుచుందురు.

పెద్దపిల్లల విషయములో నీరు తక్కువగా త్రాగనిచ్చుట, రాత్రియందు నిద్రమేల్కొనుటకు అలారమ్ గడియారము నిచ్చుటవలన, సమయమునకు మెలకువకలిగి అవతలకు వెళ్ళుచుందురు.

నిద్ర :

పసిపాప 20 గంటలు నిద్రపోవలెను. 6 నెలల పాప 16–18 గంటలు నిద్రపోవలెను. చిన్నపిల్లలు పగటివేళ రెండు మార్లు నిద్రపోవలెను. కొంచ మెదిగిన పిల్లలు పగటివేళ ఒకమారు నిద్రపోయిన చాలును.

నిద్రపోవుటకని బిడ్డకు ఊపు అలవాటుచేయరాదు. రానురాను తల్లి మేల్కొని బిడ్డకెల్ల యెల్ల ఊపునవసరము కలుగును. ఏదో ఒకవేళయందు ప్రతిదినము బిడ్డను పండు కొనబెట్టుట మంచిది. నిద్రపోవుటకుముందు విభ్రమము కలిగించుకథలు చెప్పరాదు. అలసిపోవుఆట లాడనీయరాదు. నిద్రకుముందు బిడ్డకు విశ్రాంతికరమైన నిర్బంధములేని ఏర్పాట్లుండవలెను. బిడ్డ తనంతటతానే నిద్రపోవునభ్యాసముచేయవలెను. నిద్రపుచ్చుటకై బిడ్డనోటికి రబ్బరుపీక నందింతురు. ఇది దురభ్యాసము. ఇది క్రిమికలుషితము కావచ్చును.

రాత్రియందు నిద్రలేచి బిడ్డ ఏడ్వప్రారంభించిన, దాని కెన్నియో కారణములుండవచ్చును. అస్వస్థత కావచ్చును. అజీర్ణము కావచ్చును. మనోవేదన కావచ్చును. నిద్రలో గుండెబరువెక్కుడి సంకటము (Night-Mare)చే కొంతమంది పిల్లలు బాధపడుదురు. అందువలనగాని, పీడకలగని భయభ్రాంతుడగుటవలనగాని బిడ్డ నిద్రమేల్కొనవచ్చును. అట్టిసమయములో వానినోదార్చి, భీతినిపోగొట్టి, తిరిగి నిద్రపుచ్చవలెను. అప్పుడప్పుడు బిడ్డ భయవిహ్వలుడై నిద్రమేల్కొనును. అత నెక్కడనున్నదియు తెలియక, తల్లిదండ్రులను

గుర్తింపలేక బాధపడును. ఇట్లు పెక్కుమార్లు జరుగుచున్న వైద్యునిసలహాపై చికిత్సచేయించవలెను.

నోటిలో వేలు (వేలుచీకుట) :

వేలుచీకుట చాలమందిపిల్లలకొక అభ్యాసము. సరియైనఆహారము కడుపునిండుగ పెట్టి, ఆటవస్తువులనందడిలో బిడ్డచేతులకు నిండుగ పనికల్పించిన, నీ యలవాటు తప్పింపవచ్చు. ఇంక కొంచము ముదిగినపిల్లలకు అరచేతికొక తొడుగు వేసి స్పర్శపుచ్చుటవలన, నోటికి విడివిడిగా వ్రేళ్ళుండవు. ఆ విధముగా వేలుచీకుసభ్యాసమును పోగొట్టవచ్చును.

నోటితో ఊపిరిపీల్చుట :

కొంతమందిపిల్లలు నోరు తెరచి నిద్రింతురు. నోటితో ఊపిరిపీల్చుటయే దీనికి కారణము. ఇది కేవలము అభ్యాసము కావచ్చు, లేక ముక్కులో మాంసపుకాయలుండుటవలన, ముక్కుతో ఊపిరిపీల్చుట కష్టమై, యిట్లు నోరు తెరచుచుండవచ్చు. ఎందుకైనను, వైద్యునిచే పరీక్షచేయించుట మంచిది.

జననేంద్రియములతో నాడుకొనునభ్యాసము :

పసిపిల్లలు కేవలము కుతూహలమువలన తమ జననేంద్రియములను స్పృశించి ఆడుకొనుచుందురు. అందుకు మన మేమియు వేరువిధముగా భయపడనవసరము లేదు. 3–4 ఏండ్లుపైబడ్డపిల్లలుకూడ నిట్లు ఆడుచున్న – కొంతవరకు వారిలో నజ్ఞాతముగనున్న లైంగికవికారమే దీనికి కారణముగావచ్చును. కొంతమందికి అతిబాల్యదశలోనే యీ వికా

రము కలుగుచుండును. ఆ కారణముగా పిల్లలు తమంతట తాముగాని, ఇతరపిల్లలతో జేరిగాని లైంగికమైన ఆటలు ఆడుకొనుట కద్దు. సేవపవిత్రమైనపనులు కల్పించి, పిల్లలమనస్సును యితరవిషయములపై కేంద్రీకరింప జేసిన, యిట్టిఆటలు తగ్గును. ఈ ఆటలాడు నభ్యాసముగల పెద్దపిల్లలతో చిన్నపిల్లలను జేరనీయకుండుట మేలు. ఇట్టి ప్రయత్నములచే బిడ్డలమనస్సును అట్టిక్రియలనుండి తప్పింపవలెను గాని, అట్లు చేయవలదని నిందించి, శిక్షించి, భయపెట్టుటవలన ఫలితమేమియు నుండదు.

ఆ రేండ్లుపైబడ్డ తరువాతకూడ యీ అభ్యాసమును విడువప్రయత్నింతురు. ఎనిమిదేండ్ల బిడ్డ, ఆత్మదూషణచేసికొనుచున్న సందుల కేదియో కారణమున్నదని ఎఱుంగవలెను. ఎందువలననో బిడ్డ అమితమైన మనోవేదన ననుభవించుచున్నట్లు గుర్తించవలెను. ఇంటిలోగాని, బడిలోగాని యీ వేదనకు ప్రబలమైనకారణ ముండియుండవలెను. అట్టికారణమును తెలిసికొని, వీలున్నంతవరకు సర్దుబాటుచేయుటవలన బిడ్డకు మేలుకలుగును. నిందించి, భయపెట్టుటవలన, పరిస్థితులు విషమించి, బిడ్డ భవిష్యత్తులో, విపరీతప్రక్రియలకు తావిచ్చును.

దొంగతనము :

పసిపిల్లలకు మంచిచెడ్డలు తెలియవు. ఇంకొకస్నేహితునియొక్క బొమ్మ తీసికొనుట తప్పని అతనికి తోచదు. మనముకూడ అది పెద్ద తప్పుగా నతనిని ఎత్తిపొడవక, స్నేహితునిబొమ్మ తానుతీసికొనుటవలన, తనస్నేహితుడు బాధపడును గనుక, తిరిగి యిచ్చివేయుమని మంచిమాటలతో

చెప్పవలెను. తనకుగలబొమ్మలతో తా నాడుకొనవలెనని సర్ది చెప్పవలెను.

ఆ రేండ్లబిడ్డ ఎదుటిబాలుని బొమ్మ తీయుట తప్పని తెలిసికొనును. కాని దానిని తీయును. ఎందువలన? ఏ కారణమువలననో వానిమనస్సునకు సంతోషములేదు-బహుశా తల్లిదండ్రులకాఠిన్యమువలన, వాడు ఒంటరితనము ననుభవించుచుండును - తనతోటి స్నేహితులలేమికి నిరుత్సాహుడు గావచ్చును. అట్టికారణములచేత బిడ్డ, ఇతరపిల్లలవస్తువులను దొంగిలింప నారంభించును. ఇదిచూచిన తల్లి ఊరకే భయపడకూడదు. దొంగపనిచేసినందుకు తొందరపడి బిడ్డను నిందించి యవమానించరాదు. తల్లి ఎక్కువకాలము బిడ్డతో ఆడుచు, వానికి కావలసినవస్తువులు, అప్పుడప్పుడు వాడు యిష్టపడినవి కొనుక్కొనుటకు డబ్బు యిచ్చుచుండవలెను. మంచిజతగాండ్లను వెతికి బిడ్డను వారితో నాడుకొనునట్లు పురికొల్పవలెను,

ఎదుటిపిల్లలు దొంగిలించుట చూచి, బిడ్డలు దొంగిలించుట నేర్తురు. అట్టి సహవాసులనుండి బిడ్డను వేరుజేయుట అవసరము.

ప్రేమాదరణలు లోపించిన పెద్దపిల్లలు ప్రతిక్రియగా మనోకాఠిన్యమును, దొంగతనమును అవలంబింతురు. ప్రతిదానికి మాటికి కలహించి, ఎదిరించుచుందురు. అట్టి బిడ్డలవిషయములో మన స్తత్వవేత్త సలహా పొంది, దిద్దుబాటుకు ఏర్పాట్లు చేయవలసియుండును,

పాఠశాలలు

పాఠశాలలెందుకు ?

బిడ్డలకు మనోవికాసము, లోకజ్ఞానము కలిగించుట పాఠశాలల యొక్క ప్రధానాశయములు. బిడ్డల స్వాభావికశక్తులను సహజముగా, స్వతంత్రముగా అభివృద్ధిజేసి, విజృంభింపజేయుటకై పాఠశాల లేర్పరుపబడుచున్నవి. భాష, గణితము మున్నగునవి యీ యాశయమును సాధించుటకు మార్గములు.

పసితనములో ఒక్కొక్క బిడ్డయొక్క ప్రత్యేక శక్తులను, అవసరములను పరిశీలించవలసిన అవసరముండును. అందువలననే, పసిపిల్లలకు ఇంటివాతావరణము, తల్లి సామీప్యము ఎక్కువ విలువైనవి. బిడ్డఅవసరములను తల్లి గుర్తించునట్లు మరియొకరు గుర్తించలేరు. బిడ్డయందు తల్లి చూపగల శ్రద్ధ మరియొకరు చూపలేరు.-

ఇక గత్యంతరములేనిచోట్ల తల్లి ఉద్యోగమునకుపోవు సందర్భములో, 1-3 సంవత్సరముల వయస్సు బిడ్డలను శిశువిహారమందుగాని, దాదియొద్దగాని ఉంచుట రెండవపక్షము. తల్లి పనికిపోవునప్పుడు బిడ్డను పొరుగింటి పెద్దల సంరక్షణలో నుంచుట మంచిదికాదు. శిశువిహారములో నుంచుటయే శ్రేయస్కరము. ఎంత మంచి పొరుగైనప్పటికిని, పరాయిబిడ్డలను తగినంతశ్రద్ధతో చూతురని విశ్వసించుట పొరబాటు. ఒక్కొక్కప్పుడు అనుకూలమైన పొరుగుకూడ లభింపకపోవచ్చును. శిశువిహారమందుకూడ, సమర్థులైన సిబ్బంది లేకున్న

బిడ్డలు బాధపడుదురు. క్రొత్తస్థలమందు బిడ్డలు భయపడు దురు. క్రొత్తముఖములు చూచి, క్రొత్తశబ్దములు విని భయ పడుదురు. అందువలన, శిశువిహారములో బిడ్డలను ఆహారము మాత్ర మిచ్చి, ఉయ్యాలలోపడవైచి ఏడ్వనిచ్చిన చాలదు. ఏవిరో కొన్ని ఆటవస్తువుల నిచ్చిన చాలదు. 5-6 గురు పిల్ల లకు లెక్కగా, ఒక దాదిని ఏర్పాటుచేయవలెను. ఒక్కొకదానికి ప్రతిదినము ఒకేజట్టు పిల్లల బాధ్యత వప్పగించవలెను. వ్యాధి గ్రస్తులైన యితరపిల్లలనుండి ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలను వేరు గానుంచు నవకాశములు శిశువిహారములో నుండవలెను. అసలు ప్రధానవిషయమేమన-శిశువిహారములో నున్నంతకాలము బిడ్డకు ఏదిరో క్రొత్తస్థలములో, పరాయివారిదగ్గర నున్నాననె భావము లేకుండ, తన స్వంతయింటిలో స్వజనముమధ్య నున్నా నను భావము కలిగించవలెను. ఇది చాల ముఖ్యముగ గమ నించవలసినవిషయము. లేకున్న పసితనములో బిడ్డలకు లేని పోని భయములు కలుగును. భయాందోళనలవలన, బిడ్డయొక్క మనోవికాసము దెబ్బతిని, తెలివితేటలు క్షీణించును.

బాలోద్యానములు :

శిశువిహారములు కార్మికస్త్రీల కెక్కువ అవసరము. ఉద్యోగములుచేయు స్త్రీలుకూడ యింటిపరిస్థితులను బట్టి, గత్యంతరములేనప్పుడు, తమబిడ్డలను శిశువిహారములలో చేర్పు చుందురు. కానిమధ్యతరగతికుటుంబీకులు సాధారణముగా తమ బిడ్డలను, 3 సంవత్సరములునిండునప్పటికి, బాలోద్యానము లలో చేర్పించుచుందురు. సమష్టిఆటలకు వలసినసామానును బిట్టి ఇరుములలో నుండును. పదిమందితో కలిసి, స్నేహాభావ

ముతో నాటలాడు సదభ్యాసములు బిడ్డలకు కలుగునవకాశ
ములు యిట్టిపాఠశాలలలో లభించును. [illegible] సంస్కారములు
[illegible], శ్రద్ధగా ప్రతిదినము బడికిపోవు వ్యాపారము,
పాఠశాలోద్యానములో నిచ్చు శిక్షణవలన బిడ్డలకు కలుగును.
అయితే యీ శిక్షణ అంత తప్పనిసరియని చెప్పరాదు.
5–6 ఏండ్ల పిల్లలను క్రొత్తగా బడిలో చేర్చినప్పటికినీ, వారు
క్రమముగా బడికి పోవపోవు [illegible] ఏండ్ల బిడ్డలకు, తమ తోటి
వయస్సుగల పిల్లలచేతిని, స్నేహము అవసరము. ఎక్కడుదుము
కుట, ఇసుకకొట్టుట బొమ్మలతో ఆట, ఇష్టపు సహవాసులతో
సమష్టిగా చేయుటకు పాఠశాలోద్యానములో తగినవాతావరణము
లభించును. ఒంటరిబిడ్డయైన చిట్టిబడికి పంపుట యవసరము.
ఇంట నితరపిల్లలు, పొరుగుపిల్లలు ఆటకు లభించినను, తగిన
ఆటస్థలము, ఆటవస్తువులు లేనికారణమున బిడ్డలు బాధపడు
దురు. అందువలనకూడ పాఠశాలోద్యానము అవసరమగును.

కాని, యిట్టిబడులలో కొన్నివిషయములను బాగుగా
గమనించవలెను. వీనికి సంబంధించిన నియమములకు, సూత్ర
ములు, సూచనలు అనేకములున్నవి, వానిలో అమలుజరు
గున దెంతవరకో! పాఠశాలలద్వారా బిడ్డల కంటువ్యాధు
లు వ్యాపించకుండ తగిన జాగ్రత్తచేయవలెను. జలుబు
దగ్గులతో బాధపడుబిడ్డలను బడికి రానీయరాదు. అప్పుడప్పు
డు పిల్లలు–పాపము మాటిమాటికి అవతలకు మూత్ర మల
విసర్జనలకు పోవలసివచ్చును. దానికి వారిని నిందించి, అవ
మానింపరాదు. ఒకొక్కమారు, తమబట్టలు మూత్రముచే
తడుపుకొనినప్పటికినీ వారిని కోపపడరాదు. బడికి వచ్చినప్పటి

నుండి బిడ్డలకు లెక్క ప్రకారము పాఠములు నేర్పనారంభింప రాదు. త్వరపడి వ్రాత మొదలైనవి నేర్పుటలో లాభ మంతగా లేదు మీదుమిక్కిలి యీ తొందరపాటువలన బిడ్డకు తరువాత హానికలుగవచ్చును బిడ్డయొక్క యింటివాతావరణమును ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో నవగాహనచేసికొనవలెను. బిడ్డ బడిలోనున్నప్పుడు తన స్వంతయింటియందే యుండెననుభావము తనకి కలిగించవలెను. ఒకవేళ, బిడ్డ అట్లు సర్దుకొనలేకున్న, బడికి వెళ్ళమని అతనిని బాధించుట ఏమంత మంచిపనికాదు. అట్లు సర్దుకొనలేకపోవుట అతని తప్పుకాదు. దాని కేదియో ప్రత్యేకకారణముండును. శిక్షితులైన ఉపాధ్యాయినులు బిడ్డయొక్క మనస్తత్వమును త్వరగా గ్రహించగలరు పెద్దలమనస్తత్వమునకు బిడ్డలమనస్తత్వమునకు నెంతయో వ్యత్యాసముండును. ఇది అర్థముచేసికొనలేనివారు. బిడ్డలు శ్రద్ధచూపుటలేదని కసిరి, కోపగించుచుందురు. కొంతమంది తల్లిదండ్రులుకూడ బిడ్డ త్వరగా పాఠములన్నియు నేర్చి, ప్రజ్ఞావంతుడుకావలెనన్న ఆత్రము కనపరచుదురు. ఇది గ్రహించి ఉపాధ్యాయిని బిడ్డను మరింత అవసరపెట్టి నిర్బంధపెట్టుచుండును.

ప్రాథమికపాఠశాలలు :

6—7 సంవత్సరములబిడ్డను ప్రాథమికపాఠశాలకు పంపవలెను. అంతకుముందట్టి పాఠశాలకు పంపరాదు. ఆ వయస్సుపిల్లలకు ప్రతివిషయము తెలిసికొనవలెనన్న కుతూహాల మెక్కువగా నుండును, పాఠశాలల్లో బోధించువిషయములు

ఈ పిల్లల కుతూహలమును తృప్తిపరచునవిగా నుండవలెను. బొమ్మలపుస్తకములద్వారా చదునుట, వ్రాయుట నేర్పును. ఆటలలోనే పూసలు, మున్నగునవి పెట్టి గణితము నేర్పును. తోటపని, ఎగిరేఆటలు, చేతిపనులు - వీనియందు వారికి అభిలాష మెండుగా నుండును. ఈ వయస్సులో వారికి చెప్పినది త్వరగా గ్రహించి, దానిని బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొను శక్తి యుండును.

కొంతమందిపిల్లలకు అంగవైకల్యము, తెలివితక్కువతనము ఉండును. అట్టిపిల్లలను ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో గమనించి, వారిలోపములను తెలిసికొనవలెను. దృష్టిలోపము, చెవుడు, మూగ, తెలివిలోపము, వీనిని ఉపాధ్యాయుని జాగ్రత్తగా గుర్తించి, వైద్యునికి, తల్లిదండ్రులకు నెరిగింపవలెను. నత్తిమాటలు, ఎడమచేతితో వ్రాయుట—యిట్టి లోపములు గల బిడ్డలను గమనించన ట్లూరకుండవలెను. ఎక్కువ సిగ్గు పడుచున్న లేక ఎక్కువ కలహించుచున్న - వారిని మెల్లిగా పిలచి సలహాచెప్పి, సరిదిద్దవలెను. ఈ వయస్సుపిల్లలకు బోధనవిధానములో వ్యష్టిగాను, ఆటపాటలలో సమష్టిగాను వారివారిప్రత్యేకతలను గుర్తించి తగినశ్రద్ధ నవలంబించవలెను. ప్రాథమికపాఠశాలఉపాధ్యాయునులకు పిల్లలమనస్తత్వమును గూర్చిన సమగ్రజ్ఞాన ముండవలెను. లేకున్న, పసితనములో తెలిసీతెలియని ఉపాధ్యాయునులక్రింద శిక్షణబడయుటవలన మంచికన్న చెడు ఎక్కువగా కలుగవచ్చును.

బడిపిల్లలకు వైద్యపరీక్ష :—

పైకికనపడు వ్యాధులను ఉపాధ్యాయిని, లేక తల్లి దండ్రులు సులభముగా గుర్తించగలరు. కాని, పైకికనపడని నెన్నియో విషయములను వైద్యుడుమాత్రమే గుర్తించగలడు. పద్ధతిప్రకారము మప్పుడప్పుడు పిల్లలందఱకు వైద్యపరీక్ష చేయించుటవలయు. బిడ్డలఆరోగ్యవిషయములో గల లోటుపాటులు సర్దుబాటుకుతీసికొనవలసినచర్యలుసకాలములో తెలియగలవు. కొంతమందిపిల్లలు సరియైన పోషణలేక సరిగా ఎదుగరు. లెక్కప్రకారము బరువెక్కరు. మరికొందఱు వంగికూర్చొను నభ్యాసమువలన లోనిఅవయవములు సక్రమముగా పెరుగవు. కీళ్ళవాపులు ప్రారంభదశలో నంత బాధించవు. కాని రాను రాను ప్రమాదము కలుగవచ్చును. దీర్ఘదృష్టి, హ్రస్వదృష్టి, వాచి చీముపట్టిన గవదకాయలు, ముక్కులో మాంసపు కాయలు-మున్నగువానివలన కొంతమందిపిల్లలు బాధపడుచుందురు. కొంతమందిపిల్లలకు చర్మవ్యాధు లుండవచ్చును. ఏమో అవి కుష్టువ్యాధికి ప్రారంభచిహ్నములు కావచ్చును. ఇవన్నియు పైకిచూచుచున్న మనకు తెలియవు. చక్కగా పరీక్షచేసిన వైద్యుడుమాత్రమే యిదమిత్థమని తేల్చిచెప్పగలడు. పరీక్షచేసినవెంటనే వైద్యుడు బడిఅధికారులకు, బిడ్డతల్లిదండ్రులకు కూడ నిజపరిస్థితిని ఎఱుకపరచి, చికిత్సవిషయములోను, ఆహారవిషయములోను తగినసలహాల నిచ్చును. అందువలన బిడ్డకు వ్యాధికుదురుట ఒకలాభము. అది యితర-బిడ్డలకు సోకకుండుట మరియొకలాభము. అదియుగాక,

కలరా, మశూచి, విషజ్వరము అంటువ్యాధులు, క్షయ మున్నగు భయంకర వ్యాధుల పరిస్థితులలో టీకాలయొక్క ప్రయోజనమును తల్లిదండ్రులకు తెలియించి, తగిన చర్యలను తీసి కొనుటకూడ, పాఠశాలలో వైద్యపరీక్షయొక్క లక్ష్యము.

తల్లిదండ్రులు వైద్యసలహా పూర్తిగా గ్రహించి, బిడ్డల చికిత్సవిషయములో సహకరించుట చాల అవసరము. వైద్యుడు బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యమును పరీక్షించి, చికిత్సలను సూచించుటయే గాక, పాఠశాలయొక్క పరిసరముల పరిశుభ్రతను గూర్చి తగిన సలహాలు, అధికారులకు బిడ్డలకుగూడ బోధించవలెను.

లోపాలు, అంగవైకల్యము

వంకరపాదములు :

కొంతమంది పిల్లలకు పుట్టుకతోనే పాదములు వంకరగా నున్నట్లు తెలియును. వెంటనే డాక్టరుకి చూపించి నేర్పుగా బద్దలతో కట్టించిన సరియగును. పసితనములోనే ఈ పని చేసిన శస్త్రచికిత్సతో అవసరముండదు. ఈరకమైన కాళ్ళను డాక్టర్లు "Club Foot" అందురు. సరిగా వంగని అవయవములు - గలుగుటను "తిమురునాయు"రోగము అని డాక్టర్లు అందురు సరిఅయిన వ్యాయామముచేయించుటవలన ఇది సరియగును.

దొడ్డికాళ్ళు :

కొంతమందిపిల్లలు నడచుట నేర్చుకొనునపుడే కాళ్ళు కొంచెముగా వంగినట్లు కనిపించును. కొంతమందిలో ఈ వంగినకాళ్ళు కొంచెము ఎక్కువగా కనిపించును. అది వారి వంశములో ఎవరికైనా ఉండినచో వారినుండికూడా రావచ్చును. లేదా బాలగ్రహము (Rickets) అనగా విటమినులు తక్కువగుటవలన కలుగును. అట్టి పిల్లలను డాక్టర్లకు చూపవలెను.

మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుట :

కొంతమంది లావుగాఉన్న పిల్లలకు మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుచుండును. ఇటువంటి పిల్లలకు 'సి' విటమిను తక్కువై ఎముకలు మెత్తగానున్నప్పుడు మోకాళ్ళుకొట్టుకొనుట మరియు ఎక్కువగును. డాక్టరు పరీక్షచేసి వారి చీలమండలు, కాళ్ళు ఎటుల పనిచేయుచున్నవో చూచుచుండును.

ఈ వరీక్ష రెండవసంవత్సరము వయస్సులోపుగా అతను నడచుట ఆరంభించునపుడు జరుగును. తగిన మోతాదులో 'డి' విటమిన్లు, సూర్యరశ్మి మొదలైనవాటి సహాయముచేత ఈ లోపము సరిదిద్ద బడును.

గుండ్రపు భుజములు :

భుజములు వంగిపోవుట పిల్లలకు కొంచెము ఎదిగిన కాలములో ఏర్పడును. సరిగా కూర్చుండలేకపోవుట, బలహీనమైన భుజములు, వెన్నెముక కండరములవలన ఇది కలుగును. కొంతమంది పిల్లలకు వెన్నెముక ఒకప్రక్కకికూడా వంగియుండును. సరిఅయిన వ్యాయామము (Exercise) వలన దీనిని సరిదిద్ద వచ్చును.

మెల్లకన్ను :

పిల్లలకు ఒకసంవత్సరం వయసువచ్చినతరువాత అశ్రద్ధ చేయక కంటి డాక్టరుకు చూపించవలయును వ్యాయామము వలనగాని, కండ్ల అద్దములవలనగాని లేదా శస్త్రచికిత్సవలన గాని సరిచేయబడును. అట్లుచేయనియెడల బలహీనమైన కంటి దృష్టి క్రమముగా తగ్గిపోవును. చిన్నతనములో కొంచెము మెల్ల ఉన్నప్పటికి అంతగా శ్రద్ధచూపనక్కరలేదు.

చదువుట చూచుటలో లోపములు :

పిల్లలు స్కూలులో చదువునపుడు నల్లబల్లపై వ్రాసిన వ్రాతను సరిగా చూడలేకపోవుట, పుస్తకము చదువునపుడు కండ్లకు చాలదగ్గరగాగాని లేక చాలాదూరముగాగాని పుస్తకమును ఉంచుటవలన ఈ లోపము ఉన్నదని తెలియును.

వెంటనే కంటిడాక్టరుకు చూపించవలయును. చదువునపుడు సరియైనస్థానములో లైటుపెంచి (అనగా పిల్లవాని వెనుక నుండి పుస్తకముపై లైటుపడుట) చదువునపుడు పిల్లవాని కంటికి శ్రమ చాలవరకు తగ్గును.

శబ్దమువినుటలో లోపములు :

ఇతరులు మాట్లాడునపుడు శబ్దమువచ్చువైపునకు పిల్లలు చూడకపోవుటవలన చెవుడు ఉన్నదని సందేహము కలుగును. వెంటనే తల్లిదండ్రులు డాక్టరుకు చూపించవలయును. చెవిటిపిల్లలు మాట్లాడుట నేర్చుకొనలేక మూగవారుగ ఉండిపోదురు.

నత్తి :

చిన్నపిల్లలలో నత్తిగా మాట్లాడుట చాలా సాధారణము. తల్లిదండ్రులు వారిని సరిదిద్దబోయినప్పుడు అది మరింత ఎక్కువగును. ఈ నత్తి సాధారణముగా పాఠశాలలలోను, ఆటలసమయమందును సరిపెట్టుకొనలేనికారణములవలన ఏర్పడును. ఇది కనిపెట్టి చికిత్సాప్రయత్నముచేసిన సరియగును.

ఎడమచేతితో ముఖ్యమైనపనులు చేయుట :

కొంతమందికి కుడిచేతితో పనిచేయుట ఎటుల సహజమో వీరికి ఎడమచేతితో పనిచేయుటకూడ అంతే సహజము. దీనిని తప్పుగా భావించి సరిచేయకూడదు. అటుల సరిచేయుటకు ప్రయత్నించిన దీనికి బదులు మరికొన్ని కష్టములు కలుగును.

శిశుసంరక్షణలో దక్షిణాదిని వాడుకలోనున్న కొన్ని పద్ధతులు.

సంవత్సరము పైబడ్డ మీదటగూడ బిడ్డలు మాతృ స్తన్యము గుడుచుట.	ఇందువలన తల్లికి కొంత నిస్సత్తువ కలుగును. కాని, దీనికితోడు అదనపు ఆహారము లిచ్చినచో, బిడ్డల ఆరోగ్యమునకు భంగముండదు.
బిడ్డలు ఎక్కువసేపు తల్లిరొమ్మును గాని, పాలతిత్తులుగానినోట బెట్టుకొని కుడుచుచుండుట.	బొటనవ్రేలు నోటపెట్టుకుని చీకు అభ్యాసము హిందూదేశపు పిల్లలలో నంతగా కానరాకుండుట కిదియే కారణము. కాని, ఇందువలన కొన్ని యిబ్బందులు లేకపోలేదు.
కాఫీ, తేనీరు, మున్నగునవి ఆహారముగా నిచ్చుట.	ఇది చాల దురభ్యాసము. ఇందువలన బిడ్డఆకలి నశించును. ఇవి పుష్టికరమైన ఆహారములుగావు.
"గ్రైప్ వాటర్" అలవాటుగా పట్టుట.	ఈ యభ్యాసము అనవసరము. అంత మంచిదికాదుకూడా. అప్పుడప్పుడు వైద్యుని సలహాపైన మాత్రమే పట్టుట మంచిది.
మంత్రములు పెట్టించుట. తాయెత్తులు కట్టుట.	ఇందు దోషము లేకపోయినను, కేవలము వీనిపైన నమ్మకముతో, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రము ప్రసాదించిన విజ్ఞానమును లక్ష్యపెట్టకపోవడము చాల

	ప్రసూతాదికరము. శాస్త్రవిజ్ఞానము వలన, మామూలు అంటువ్యాధుల నెన్నింటినో అరికట్టుటకు వీలగుచున్నది.
వాము కషాయము పట్టుట.	మలబద్ధమునకు, కడుపుబ్బరమునకు యిది మంచిపనిచేయును.
గోరోజనము పెట్టుట.	ఇది పిల్లలకు పెట్టిన మలబద్ధము, కడుపుబ్బరము తగ్గును.
కాల్చి వాడికొట్టిన వస.	కడుపుపై పట్టీవేసినను, లోపలకు ఔషధముగా నిచ్చినను కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి తగ్గుటకు బహుశా తోడ్పడును.
సున్నము. పసుపు గంథం.	కురుపులకు, జలుబుచేసినప్పుడు ముఖమునకు వ్రాయుటకు దీనిని ఉపయోగింతురు. చెమ్మను, రసిని పీల్చుగుణముండుటవలన, యీ గంధము వేడినీటి కాపడమువలె పనిచేయును.
చమురు రాచి వేడి పెట్టిన తమలపాకు.	కడుపు కాయుటకు ఇది సులభమైన సాధనము.
తలంటుస్నానము.	ఉష్ణదేశాలలోని అభ్యాసము. మంచిదే.
తరచు ఆముదము పట్టుట.	చెడ్డ అలవాటు. ఇందు కడుపుకోయు గుణముండును. ఈ అభ్యాసము

కూడనిపని. తరచు విరేచనములకు మందిచ్చుటవలన, ఆహారసారమును శరీరము తగినంత పీల్చుకొనలేదు.

పిల్ల నిశ్శబ్దముగా నుండుటకు నల్లమందు వాడుక. — చాలా చెడ్డ అభ్యాసము.

బిడ్డ నడువనేర్చినతరువాతకూడ ఎత్తుకొని తిప్పుట. — ఇది యెంత మంచిఅలవాటు కాదు. ఇందువలన బిడ్డకు తగినంత శరీరపరిశ్రమ యుండదు సరిగదా, శారీరకంగానూ, మానసికంగానూకూడ బిడ్డ ఇతరులపైన నాధారపడుట నేర్చుకొనును.

భారతదేశపు శిశువులకు, బాలబాలికలకు అంటు వ్యాధులు సోకకుండుటకు సకాలములో తీసికొనవలసిన శ్రద్ధ :

వయస్సు :	నిరోధనవిధానపు సూచన :
పుట్టిన తత్‌క్షణము లేక మిక్కిలి పసితనంలో	బి. సి. జి.
2-3 నెలలకు ...	అంగుడువాపు, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతము - యీ మూటికి కలిపి ట్రిపుల్ వాక్సిన్ (Tripple Vaccine). మొదటి మోతాదు—ఇంజక్షన్. శిశుపక్షపాతపు రశి— మొదటి మోతాదు.
3-4 నెలలకు ...	ట్రిపుల్ వాక్సిన్, శిశుపక్షపాతపు రశి—రెండవ మోతాదు.
5-6 నెలలకు ...	ట్రిపుల్ వాక్సిన్, మూడవ మోతాదు మసూచి టీకాలు.
12 నెలలకు ...	శిశుపక్షపాతపు రశి మూడవ మోతాదు.
18 నెలలకు ...	ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్దమోతాదు.
5 సంవత్సరములకు	ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్ద మోతాదు. మరల మశూచి టీకాలు.

అనుబంధము

కొలతలు, తూకములు

1 టీస్పూన్ (తేనీటిగరిటె)	1 డ్రాము
	4 ఘనసెంటిమీటర్లు
	60 మినిములు లేక చుక్కలు
1 డిసర్ట్ స్పూన్	2 టీ స్పూనులు
1 టేబిల్ స్పూన్	4 టీ స్పూనులు
1 ఔన్సు (ద్రవము కొలత)	8 టీ స్పూనులు
1 అళాకు (మదరాసు కొలత)	7½ ఔన్సులు
1 పడి (శేరున్నర) ,,	60 ఔన్సులు
	3 పైంటులు
1 శేరు	40 ఔన్సులు
	2 పైంటులు
1 ఔన్సు (బరువు)	30 గ్రాములు
	2½ తులములు
1 అంగుళము (పొడవు)	2.54 సెంటిమీటర్లు
1 మీటరు	39.4 అంగుళములు
1 కిలోగ్రాము (బరువు)	2.2 పౌనులు

పిల్లల వయస్సు, బరువు, ఎత్తు

వయస్సు	బరువు పౌన్లలో	ఎత్తు అం॥లలో
పుట్టినప్పుడు	ఇండియాలో సుమారు $6\frac{1}{2}$ పౌనులు, యూరప్, అమెరికా ఐక్యరాష్ట్రములలో $7\frac{1}{3}$ పౌనులు.	సుమారు $18\frac{7}{2}$" లేక 20"
5 నెలలబిడ్డ	పుట్టుక బరువుకు సుమారు రెండింతలు. ఇండియాలో $12\frac{1}{2}$ పౌ.లు పశ్చిమ దేశములలో 15 పౌనులు.	
ఏడాదిబిడ్డ	పుట్టుకబరువుకుమూడింతలు. సుమారుఇండియాలో19పౌ. పశ్చిమదేశములలో22 పౌ.	28" లేక 30"
రెండేండ్ల బిడ్డ	25 పౌనులు	32" లేక 34"
మూడేండ్ల బిడ్డ	30 పౌనులు	36"
ఐదేండ్ల బిడ్డ	40 పౌనులు	40"

బిడ్డల ఆహారపదార్థములు - అందు వివిధ పదార్థముల చేరిక.

ఆహారము	పిండిపదార్థములు %	మాంసకృత్తులు %	కొవ్వుపదార్థము %	ఒక ఔన్సుపదార్థములో గల ఉష్ణశక్తి-కాలరీలలో
1. తల్లిపాలు	7.5	1	4	20
2. ఆవుపాలు	5	3.5	4	20
3. బఱ్ఱెపాలు	5	4.2	8.8	29
4. మీగడతీసినపాలు	5	3.5	0	10
5. మేకపాలు	4.7	3.7	5.6	20

చక్కెర ఒక ఔన్సు 120 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును.

కఱ్ఱపెండలము (Tapioca) అంతయు పిండిపదార్థము.

వరి ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 7 – 8 % మాంసకృత్తులు.

గోధుమ ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 11 – 12 % మాంసకృత్తులు.

మాంసకృత్తు లధికముగాగల పదార్థములు : ఇవి కండపుష్టినిచ్చును. జున్ను, గుడ్లు, పాలు, మాంసము, చేపలు, కందిపప్పు, సెనగపప్పు, పెసర, మినపపప్పులు, సెనగలు, వేరుసెనగలు, సోయాచిక్కుళ్ళు, బాదముపప్పులు, నువ్వులు.

విటమిను లెక్కువగాగల ఆకుకూరలు - వివిధభాషలలో వాని పేర్లు

1. ఆంగ్లము : అగతి, Agathi; తమిళము : అగతి, తెలుగు : అవిశె, మలయాళము : అగతి, కన్నడము : అగశి.

2. ఆంగ్లము : అమరన్‌త్ - లేతది; (సి-విటమిను హెచ్చుగా గలదు) Amaranth-tender; తమిళము : ముళె క్కీరై; తెలుగు : పెరుగుతోటకూర; మలయాళము : ఎలన్ చెరుకీర; కన్నడము : ఎలెడన్టు.

3. ఆంగ్లము : డ్రమ్‌స్టిక్ ఆకులు ; (సి. ఎ. విటమిను లకు ప్రశస్తి) Drumstick Leaves; తమిళము: మురుంగాయ్, తెలుగు : మునగఆకు, మలయాళము : మురుంగకాయ.

4. ఆంగ్లము : స్పినాచ్ (విటమినులు చాలగలవు) Spinach; తమిళము : పసలైకీరై; తెలుగు : దుంపబచ్చలి; మలయాళము : వసలకీర.

5. ఆంగ్లము : రాగి; Ragi, తమిళము : రాగి; తెలుగు : రాగులు, మలయాళము : కడల.

6. ఆంగ్లము : టేపియోకా, Tapioca, తమిళము : మరవెళ్లికిళంగు, తెలుగు : కఱ్ఱపెండలము, మలయాళము : మరకిళంగు.

7. ఆంగ్లము : బెంగాల్ గ్రామ్; Bengal gram, తమి

ళము: ముజాకడలై లేక కడలెవరుపు, (పొట్టులేనిది) తెలుగు : శెనగపప్పు, మలయాళము : వరుతకడల,

8. ఆంగ్లము : గ్రౌండ్ నట్; (వేయించినది) Ground-nut; తమిళము: వరుత నెలకడలై; తెలుగు: వేరుసెనగ వేయించినది, మలయాళము : నెలకడల.

9. ఆంగ్లము : పొపయు, Pappaya; తమిళము : పప్పలిపళమ్; తెలుగు : బొప్పాయిపండు; మలయాళము : పప్పలిపళమ్.

10. ఆంగ్లము : యారోరూట్ పిండి, Arrow-root flour; తమిళము : కువమావు, తెలుగు : పాలగుండ, మలయాళము : కూవపొడి.

వివిధ పదార్థములను తయారుచేయువిధము

కోడిగుడ్డు తెల్లసొన :

అప్పుడే కొట్టిన కోడిగుడ్డు తెల్లసొనను వేరుగా పాత్ర లోనికి తీసి, ముండ్లగరిటెతో కొట్టవలెను. కాగి చల్లారిన నీరు 2 ఔన్సులు దానితో కలుపవలెను. కావలెనన్న కొద్దిగా పంచదార కలుపవచ్చును.

బార్లీనీరు :

ఒక టీస్పూన్ నిండుగా బార్లీపిండి తీయవలెను. దానికి కొద్దిగా నీరు కలిపి పల్చటిముద్దచేయవలెను. ఆ ముద్దలో 1½ అరాకులు నీరు కలిపి, 5 నిమిషములు ఉడికించవలెను. గరిటెతో కలుపుతూ, తుతకుతమనువరకును దీనిని ఉడికించ వలెను. బార్లీనీటిలో ఆహారవిలువ అంతగా లేదు. కాని అది త్రాగుటకు వీలైన పదార్థము. దానిని పాలతో కలిపిన, పాలు సులభముగా జీర్ణమగును. అప్పుడప్పుడు ఉత్తనీటికి బదులు బార్లీనీరు పాలతో కలపమని వైద్యుడు సలహా చెప్పు చుండును. బార్లీపిండికి బదులు, బార్లీగింజలను నీటిలో ఉడి కించి, వడియకట్టి బార్లీనీరు తయారుచేయవచ్చును.

పాలగుండగంజి :

2 టీస్పూన్లు నిండుగా పాలగుండ కొలిచి ఒక గిన్నెలో తగుమాత్రము చల్లనినీరుపోసి పల్చటి ముద్దగా చేయ వలెను. దానిలో ఒక కప్పు మసలుచున్న నీటిని జేర్చి కలు పుతూ ఉడికించవలెను. కొన్ని నిముషము లట్లుడికించుటవలన, అది పల్చటి గంజియగును. గంజి కొంచెము నీలిరంగుగా మారినప్పు డది ఉడుకుట పూర్తియైనదని తెలిసికొనవలెను.

తయారైన గంజి మరీ పల్చగా నీళ్ళవలె నుండకూడదు. మరీ చిక్కగా ముద్దవలె నుండకూడదు. సమానమైన పల్చనగా, ఉండఉండలుగా కాక, సాఫీయైనగంజిగా దానిని ఉడికించవలెను. గంజిలో పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి, కొద్దిగా చక్కెఱవేసి బిడ్డకు పట్టవలెను.

బిడ్డలు అతిసారముతో బాధపడుచున్న డొక్కొక్క మాఱు పూర్తిగా పాలగుండగంజియే ఆహారముగా నిత్తురు. అయితే ఇందు మాంసకృత్తులు బొత్తిగా లోపించినందున, ఎక్కు వరోజులు ఈ గంజియే యిచ్చినచో, బిడ్డలకు నిస్సత్తువ యగును.

సగ్గుబియ్యపు జావ :

సగ్గుబియ్యమును నీటిలో గింజ మెత్తపడునంతవరకు ఉడికించవలెను. ఇందులో పాలు చక్కెఱ, లేక మజ్జిగ కలిపి పట్టవలెను.

రాగిపిండిగంజి :

రాగులపై పొట్టుతీసి, రెండురోజులు నీటిలో నానబెట్టవలెను. తరువాత రాగులను నీటినుండి దేవి, ఒకగుడ్డలో మూటకట్టి, చీకటిగదిలో మరి రెండురోజు లుంచవలెను. అప్పటికి విత్తనములు మొలకలెత్తును. అట్లు మొలకలెత్తిన విత్తులను ఒక దినము పూర్తిగా ఎండబెట్టవలెను. బాగుగా ఆరిన రాగులను అప్పుడు కొద్దిగా పెనముపైన సెగచూపించి, పిండి విసరవలెను.

గంజిచేయుటకు, ఒక కప్పు మరుగుచున్న నీటిలో ఒక

టీస్పూన్ రాగిపిండి వేసి, మూడునిమిషములు కలియబెట్టుచూ నుడికించవలెను. దానికి పాలు, చక్కెఱ కలిపి వేడిగా పట్టవలెను.

గోధుమ, రాగి గంజి :

గోధుమలు, రాగులు విడివిడిగా నానబెట్టవలెను. తరువాత వానిని వేరువేరుగ చక్కగా రుబ్బవలెను. రుబ్బిన పిండి సన్నటి గుడ్డతో వడియకట్టవలెను. వడియకట్టిన సారము కొంతసేపు నిలవయుంచిన పైకి నీరు తేరును. పైకి తేరిన నీటిని తీసివేసి, అడుగుకు దిగిన మెత్తని పిండిని ఆరబోయవలెను. ఆరబోసినపిండి బహు మెత్తగా నుండును. 2 స్పూనుల గోధుమపిండి, 1 స్పూన్ రాగిపిండి జేర్చి, గంజిగా కాచి, మజ్జిగగాని, పాలు చక్కెఱగాని, లేక బెల్లముగాని చేర్చి, పట్టవలెను.

మలబారు అరటికాయపిండి :

మలబారు అరటికాయపై తోలుతీయవలెను. సన్నటి చక్రములుగా తరిగి ఆరబోసి పిండిదంపవలెను. దీనిని గుజ్జుగా ఉడికించి, పాలతో కలిపి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

పెనగలడ్లు :

వేయించిన సెనగపప్పుతోగాని, ఆ పప్పు విసిరిన పిండితోగాని లడ్లు చేయవచ్చు. కొద్దిగా బెల్లము నీటిలో కలిపి, పాకముపట్టి వడకట్టవలెను. ఒక టీస్పూన్ పాలపొడి, కొంచెము నీరు దానిలో కలిపి సెనగపప్పుగాని, పిండిగాని

అందులోపోసి, గట్టిపడునవరకు సన్నని సెగమీదనుంచవలెను. దానిని వేడిగా పాల్యాపతెగాని, లడ్డుపతెగాని చేసి భక్షించవచ్చు.

బియ్యపుజావ :

ఉప్పుడుబియ్యము సన్నగా వేయించి, నూకవిసరవలెను పిండిగాకూడ విసరవచ్చు. ఈ పిండితోగాని, నూకతోగాని జావకాచి, అందులో మజ్జిగగాని, పాలు చక్కెరగాని వేసి పట్టవచ్చు.

గోధుమజావ :

బియ్యపుగంజివలెనే తయారుచేయవచ్చు.

ఆమ్లముకలిసినపాలు :

కాగి చల్లారిన పాలకు, ఒకఔన్సుపాలకు ఒకచుక్క మోతాదులో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లముగాని, లాక్టిక్ ఆమ్లము గాని, చుక్కతరువాత చుక్కగా వేయుచూ కలుపవలెను. పాలు సమముగా అరుగనిపిల్లలకు, అతిసారముతో బాధపడు పిల్లలకు నిది ఉపయోగపడదు.

పాలవిరుగుడుతేట - 'వే' (Whey) :

ఒకపైంట్ ఆవుపాలకు (గుమ్మపాలు) రెండు టీ స్పూనుల రెనెట్ (పాలను విరుగగొట్టుపదార్థము) కలిపి, విరుగువరకు నట్టిపెట్టవలెను. విరుగుట ప్రారంభమైన వెంటనే, దానిని మరగపెట్టిన, జున్ను వేరగును. దానిని గుడ్డలో నడ కట్టి చక్కెరకలిపి పట్టవచ్చును.

నిమ్మపండురసముతో కూడ 'వే' తయారుచేయవచ్చును. ఒకపైంటు వేడిపాలకు ½ ఔన్సు నిమ్మపండురసము కలిపి, వే

నిమిషములుండినచో పాలనుండి జున్ను వేరగును. దానిని వడకట్టి, చక్కఁ అకలిపి పట్టవలెను.

వెన్నతీయుట :

పెరుగుకు నీరుజేర్చి కవ్వముతో తగుమాత్రము చిలికి, పైనురగతీసిన, పెరుగునుండి కొద్ది కొవ్వువదార్థము వేరగును.

అట్లుగాక బాగుగా చిలికి, వెన్నముద్దకట్టిన తరువాత, అందలి వెన్న పూర్తిగా పైకివచ్చును.

బఱ్ఱెపాలలో వెన్న ఎక్కువ. అందువలన బఱ్ఱెపాలు పిల్లలకు పట్టునప్పుడు, ముఖ్యంగా అతిసారవ్యాధినుండి కోలు కొనుచున్న పిల్లలకు పట్టునప్పుడు, పాలనుండి వెన్నతీసి పట్టుట అవసరము.

పాలు మీగడకట్టునట్లుకాచి, మీగడ వేరుగాతీయుట వలన, పాలలో వెన్నతగ్గును. లేక, ఫ్యాక్టరీలోనే వచ్చిపాల నుండి వెన్నతీయవచ్చును. ఈ రెండువిధములేకాకుండా, కాచినపాలను ఒక సిడుపైన జాడీలోపోసి, మంచునీటిలోగాని, మంచుపెట్టెలోగాని, రెండుగంటలసేపు పెట్టియుంచిన,మీగడ పాలు పైకి తేరును. ఇట్లు తేరినపాలు మెల్లిగా వంచి, దిగువ నున్న పాలు వేరుగా నట్టిపెట్టి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

సోయాచిక్కుళ్ళతో పెరుగు :

(చైనాదేశములో విరివిగా నుపయోగింతురు)

సోయాచిక్కుళ్ళపొడి నానబెట్టి, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (Plaster of Paris) వంటి కాల్షియమ్ ఉప్పులతోజేర్చి, పేరపెట్టుటవలన ఒకవిధమైన పెరుగు తోడుకొనును.

ఇండోనీషియా, మలయా దేశములలో సోయాచిక్కుళ్ళను మరియొకవిధముగాకూడ నుపయోగింతురు. సోయా చిక్కుళ్ళను ఉడికించి ఆరపోయుదురు. ఆరపోసినవి నిలవ బెట్టుటవలన ఒకవిధమైనబూజుపట్టును. ఆ బూజువల్ల, చిక్కుళ్ళలోని అజీర్ణకరమైనభాగము తొలగిపోవును వానికి ఆ దేశములలో "టెమ్పా"అనిపేరు. ఇట్టిచిక్కుళ్ళు తయారుచేయుట చాలాసులభము. ఖర్చులేనిపని. వీనిని కూరలలోవేసిగాని, ప్రత్యేకముగా వేయించిగాని, పెద్దపిల్లలకు తినిపించవచ్చును.

వేరుసెనగపాలు :

ఆఫ్రికాలో, పసిపిల్లలకు, 4,5 నెలలనుండికూడ వేరుసెనగపాలు పట్టుదురు. 150 గ్రాముల వేరుసెనగలు సన్నగా వేయించి, ఒక లిటర్ నీటితో జేర్చి రుబ్బవలెను. రుబ్బిన దానిని గుడ్డలో వడకట్టి, పదినిమిషములు మరగనీయవలెను.